ЯНВАРЬ
2015

Men's Health

УКРАИНА

ЧТО ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ

14

ИСТОРИЙ О ТОМ, КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНОЙ

ПРОДАЙТЕ МНЕ ПОЧКУ

ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СУБПРОДУКТЫ

ФИТНЕС

ПОНЯТЬ И РАСТИТЬ

НОВАЯ ПРОГРАММА ПО НАБОРУ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ СТР. 106

ПАДЕНИЯ И ВЗЛЕТЫ ФЕЛИКСА БАУМГАРТНЕРА, ПАРАШЮТИСТА

5

ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ, ЧТО ЖЕНЩИНА ТЕБЕ НЕВЕРНА

ОЙ, КТО ЗДЕСЬ?

КАК СЕКС, СТРЕСС И ДУШ СОТРУТ ТВОЮ ПАМЯТЬ

Рекомендуемая розничная цена 29 гривен
15001
4 820090 290053
MENSHEALTH.COM.UA

РЕЙТИНГ ЛУЧШИЕ АВТОМОБИЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛИ 2014 ГОДА

Олів’є Мартінес

НЕСТРИМНИЙ МАГНЕТИЗМ

L'HOMME
YVES SAINT LAURENT

yslbeauty.com

ЛЬ'ОМ, ІВ СЕН ЛОРАН

Men's Health

42
БИТВА, КОТОРУЮ Я ВЫИГРАЛ
Истории настоящих мужских побед

52
ПТИЦА ФЕЛИКС
Прыжок с 39 км и другие подвиги Баумгартнера

58
5 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ, ЧТО ЖЕНЩИНА ТЕБЕ НЕВЕРНА

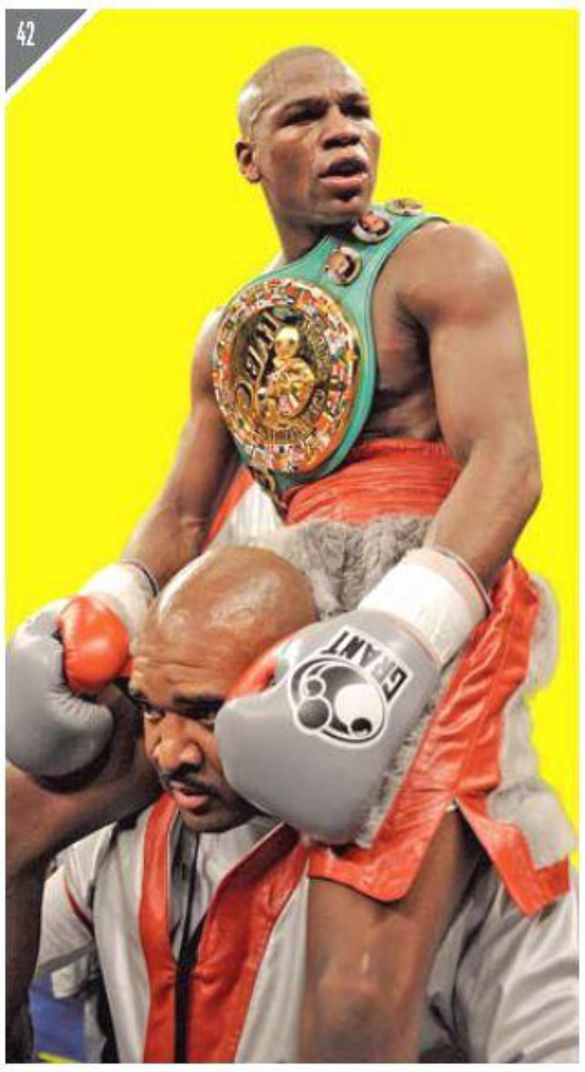
72
ОЙ, КТО ЗДЕСЬ?
Ждет ли тебя временная потеря памяти

78
ПРОДАЙТЕ МНЕ ПОЧКУ
Вкусные и полезные субпродукты

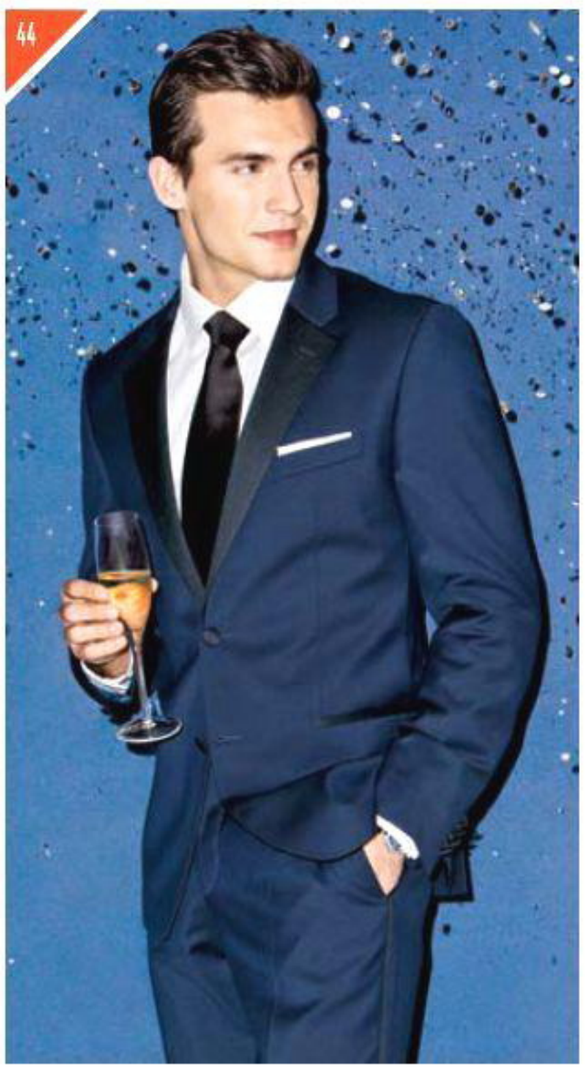
92
МИГ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЕ
Как жизнь испытывает тебя на прочность

106
ПОНЯТЬ И РАСТИТЬ
Новая программа по наращиванию мышечной массы

116
САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ДВИГАТЕЛИ 2014 ГОДА



ГЛАВНОЕ В ЯНВАРЕ: НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ НА МОРОЗЕ, ПЕРЕЖИТЬ ПРАЗДНИКИ И СОХРАНИТЬ ФОРМУ



ЖИЗНЬ · РАЦИОН · ГИД ПО СТИЛЮ · СЕКС · ЗНАНИЕ · НАШ ЧЕЛОВЕК

СТР. 30 · СТР. 33 · СТР. 36 · СТР. 39 · СТР. 40 · СТР. 44

ЗДОРОВЬЕ, СЕКС, СТИЛЬ И ОЧЕНЬ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО

30 Ну все, готовая
Праздничная индейка к новогоднему столу

36 Ток-шоу
Так ее еще никто не любил

39 Холодные икры
Как выжить на морозе

64 Кровь и песок
Футбол бывает с кулаками

84 Свой вес не в тягость
Качаемся на чем придется

100 Глубокая заморозка
Чем заняться на Шпицбергене летом

На обложке:
Феликс Баумгартнер

Фотограф:
Эрик Панов

Men's Health®

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ, ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ, АЛЕНА КОВАЛЕНКО
Координация печати
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ, АЛЕКСАНДР ВАКАРЕВ
Распространение
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ БОГДАНОВА
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 65 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
28.11.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01054 , Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 15, 38, 51, 119, 123, 124

ЧТО МЫ УСПЕЛИ ЗА 10 ЛЕТ

10 лет — много или мало? Если это 10 лет любимого журнала, то и много, и мало одновременно. Много полезной и нескучной информации, много интересных людей и ярких впечатлений — и хочется еще!

Дмитрий Прибытько
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
dima.pribytko@sanoma.com.ua
в редакции с 2004 года

Ярослава Ващенко
МАРКЕТИНГ-АССИСТЕНТ
yaroslava.vashchenko@sanoma.com.ua
в редакции с 2013 года

Кирилл Есин
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР САЙТА
kirill.iesin@sanoma.com.ua
в редакции с 2013 года

Алена Коваленко
КООРДИНАТОР ПЕЧАТИ
alena.kovalenko@sanoma.com.ua
в редакции с 2013 года

Евгения Кожебаткина
СТИЛИСТ
evgenia.kozhebatkina@sanoma.com.ua
в редакции с 2012 года

Павел Шеремет
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА РАСПРОСТРАНЕНИЯ
pavel.sheremet@sanoma.com.ua
в редакции с 2004 года

Юлия Стефанишина
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
yulia.stefanishina@sanoma.com.ua
в редакции с 2004 года

Маргарита Скомрова
КОРРЕКТОР
rita.skomrova@gmail.com
в редакции с 2012 года

Руслан Головачко
ДИЗАЙНЕР
ruslan. golovachko@sanoma.com.ua
в редакции с 2010 года

Ярослав Руденко
АРТ-ДИРЕКТОР
yaroslav.rudenko@sanoma.com.ua
в редакции с 2004 года

Анастасия Бондарович
ВЕДУЩИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
anastasya.bondarovich@sanoma.com.ua
в редакции с 2010 года

Елена Петрова
ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ
elena.petrova@sanoma.com.ua
в редакции с 2004 года

Татьяна Бортник
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
tatiana.bortnik@sanoma.com.ua
в редакции с 2012 года

Лида Турковская
МАРКЕТИНГ-ДИРЕКТОР
lida.turkovska@sanoma.com.ua
в редакции с 2010 года

Дмитрий Куц
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
dmitriy.kutz@sanoma.com.ua
в редакции с 2007 года

ФОТО: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

10 ЛЕТ это **118** номеров или **39 КГ** веса или **68 СМ** высоты или **6,9 $М^2$** площади или **40 205 $СМ^3$** объема

ПИСЬМО МЕСЯЦА

44 И БОЛЬШЕ

Однажды я с разбитым сердцем стоял перед выбором. Я разрывался между тем, чтобы свалить из города, где жил и учился, обратно в родной маленький городишко, уйти в себя и утопить горе в поиске истины, которая, как известно, в вине, или же остаться и работать над тем, чтобы жить дальше. Будучи зеленым юношей, я выбрал бегство и свалил. Я опустил руки и спустил почти целый год в никуда. Но одним прекрасным утром проснулся и решил, что проживу хоть день без страданий о потерянной любви. Я захотел узнать, как далеко смогу зайти, возвращая себя. И в это время как раз столкнулся с Men's Health. Мужественная спина Джейсона Момоа украшала обложку неизвестного мне тогда журнала. С того момента не проходило и дня, чтобы я не пробовал новых упражнений, не выходил на пробежку или не отжимался дома либо на брусьях на стадионе. Вместе со спортом вернулись и другие чувства и качества: уверенность, сила духа, почти потерянная любовь к жизни. Помню еще одну деталь той обложки — 44. Это цифра, которая означает размер бицепса Джейсона в обхвате. Сейчас у меня 36. И когда-то я напишу новое письмо и скажу: "Эй, ребята, я сделал его!" А пока отдыхаю между тренировками, решил поделиться благодарностью. Спасибо! Еще хотел сказать, что мне напомнили о другой мечте. И теперь жду ответа от издательства, изучающего мои рассказы. Я к тому, что понял: что бы ни случилось — будь всегда начеку. Замечай и вылавливай для себя что-то новое, и ты увидишь, что мир — классная штука, если смотреть на него по полной, открытыми глазами, не плевать на мечты и не жить прошлым.

СЕРГЕЙ МАЧУССКИЙ

МН: Не знаем, поможет ли наш подарок — шапка **Napapijri** — докачать недостающие 8 см бицепса, но точно не помешает!

Время на пользу

Каждый из нас слышал фразу "вот было время". Вот и я решил поразмыслить, что такое время. Время нельзя купить, нельзя остановить, это оно пользуется нами, а не мы. Не задумываясь, мы часто тратим его впустую. Нас окружает масса вещей, но мы так и не научились по-настоящему ценить время. Время с родными, близкими и любимыми. Время на усовершенствование себя — физическое и моральное. Необходимо правильно распределять его на все, ценить каждую минуту. И я рад, что в моей жизни нашлось время для журнала МН. Огромная благодарность тем, кто тратит свое время, чтобы принести пользу другим!

АНДРЕЙ

Єдиний і улюблений

У першу чергу хочу подякувати усім, хто бере участь у підготовці кожного випуску МН, ви молодці! По-друге, я впевнений, що у кожного своя "історія" з МН, і я просто хочу поділитися своєю. Я читаю МН з 2010 року, і цей журнал відіграв немалу роль у розвитку, настроях та формуванні мене як особистості (тренування, навчання, робота, відносини з протилежною статтю і т. д.). Кожен місяць на прилавках преси 15 числа з'являвся новий МН, котрий я приносив додому і розгортав, як цукерочку чи новорічний подарунок. Згодом увійшло у традицію, що моя дівчина (три роки разом) щомісяця дарувала мені новий МН (авжеж, це універсальний подарунок для чоловіка на будь-яке свято + вона обожнювала читати МН). Потім у житті настало багато різних змін (кінець студентства, початок робочої кар'єри, події в країні) — все завертілося, і я почав втрачати колишній юнацький запал до найкращого журналу. Можливо, через брак часу, можливо, з інших причин. І тренування в залі стали не в радість, і життя намагалося зажувати у рутину. Один за одним випуски залишалися без прочитання. І ось, ще з 2010 року бажаючи написати вам у редакцію лист подяки за вашу працю, набираюся булого хисту і запалу і пишу лише зараз. Лише втрачаючи щось, починаємо цінувати це з колишньою силою.

РАТУШНИЙ МАКСИМ

Мышонка забыли

Хочу внести поправку в "краткую энциклопедию ММА". Вы забыли упомянуть наилегчайшую весовую категорию (до 57 кг). Во вступлении написано: "В ММА 8 весовых категорий. Посмотри, в какой мог бы выступать ты", а в таблице — только 7 позиций.

ЮРИЙ П.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Выбираю зубную нить. На какие показатели ориентироваться?

РОМА

БРАЙАН ГРЕЙС, ПРАКТИКУЮЩИЙ СТОМАТОЛОГ, ВАШИНГТОН, США

Применение зубной нити — надежный способ устранения остатков пищи и зубного налета, скопившихся между зубами, там, куда щеткой ты не доберешься. Нити различаются по поперечному сечению (для разной ширины промежутков между зубами), бывают с ментолом, фтором и так далее. Помни, что невощеные нити лучше справятся с задачей, чем пропитанные воском, но они менее деликатны по отношению к деснам. И не беспокойся, если поначалу десны будут слегка кровоточить или станут более чувствительными, — это нормально для людей, которые недавно пользуются нитью. И только если кровь не проходит спустя пару недель, покажись стоматологу — возможно, у тебя гингивит (или что похуже).

ФОТО: LEVI BROWN

Можно ли отмерять жидкие лекарства любой ложкой, что есть на кухне?

САША

СТЭФАНИ ФЕРРАРИ, ПРОФЕССОР ШКОЛЫ ФАРМАЦЕВТИКИ ИМ. ЭШЕЛЬМАНА, США

Только если все твои ложки отвечают необходимым критериям (быстрый ответ: не отвечают). В медицинских стандартах "1 ч. л." — это 5 мл, но в домашнем хозяйстве используются ложки вместимостью от 2,5 до 7,5 мл. Есть риск либо недобрать, либо перебрать с лекарством (особенно остро на это отреагируют дети). Отмеряй лекарство прилагаемой к нему ложечкой или купи специальную в любой аптеке.

Почему меня выводит из себя звук ногтя, скрежещущего по стеклу?

АРТЕМ

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Дело в твоих первобытных инстинктах. Сотрудники Солфордского университета (Великобритания) провели опрос, чтобы выяснить, какой самый отвратительный звук на земле. Скрежет ногтя по стеклу оказался на 16-м месте из 34. Ученые выдвинули гипотезу, что реакция на него — рефлекс, доставшийся нам от предков, ведь скрежет напоминает звук, которым обезьяны предупреждают друг друга об опасности. К слову, победил в этом своеобразном топ-листе звук рвоты. И оправдание этому — все та же эволюция: возможно, люди подсознательно сторонятся подобных звуков, чтобы не подцепить какую-нибудь гадкую болезнь.

В сушеных пряных травах меньше пользы, чем в свежих?

АЛЕКСЕЙ

ДЭНИЕЛ ОМАР, К.М.Н., ДИЕТОЛОГ

Сушеные пряности действительно теряют часть своих эфирных масел (а вместе с ними и пользы), особенно если ты хранишь их чересчур долго. Проведи простой тест: если ты не ощущаешь аромата трав, когда открываешь банку, в которой они хранятся, — пора выбрасывать запасы. Храни травы правильно: не на подоконнике, в сухом и темном месте. И тогда ты откроешь для себя другие их преимущества. Хоть процесс засушки лишает травы витаминов и полезных жиров, антиоксиданты, нужные для профилактики рака, остаются в сохранности. К примеру, такая пряность, как орегано, в сушеном виде содержит почти в 17 раз больше антиоксидантов, чем ее свежий аналог (конечно, в пересчете на вес). Пользуйся и тем и другим: сушеными травами — в процессе готовки, свежими — в конце, чтобы придать блюду дополнительные вкус и аромат.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Когда я смотрю кино, то болею за злодеев.

ТИМУР

Вообще-то это нормально — сочувствовать человеку, наблюдая за его крахом. Так что для тебя есть хорошие новости: в отличие от плохих парней на экране, у тебя действительно есть сердце. И чем больше ты наблюдаешь за персонажем, тем больше узнаешь, что за мотивы им двигают, — и больше ему сочувствуешь. Это и называется эмпатией. Другой разговор, если тебе по душе злодеяния, которые отрицательный персонаж творит, а страдания хороших парней не задевают в твоей душе никакой струны, — в этом случае, возможно, у тебя расстройство личности. Тебе бы обратиться к психологу до того, как ты начал захватывать мир.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Я надеваю очки для плавания, когда режу лук, чтобы не плакать. Есть варианты получше?

НИКИТА

РЕЙЧЕЛ БИШОП, НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ГЛАЗА, США

Видок, наверное, еще тот, но ты мыслишь в верном направлении. Когда ты режешь лук, он выпускает в воздух серные соединения — и тебе нужно защитить от них глаза, чтобы не лить слезы. Другой способ: охладить лук в холодильнике около 15 минут перед готовкой или нарезать его прямо в миске с холодной водой (второй вариант сгодится, если тебе не нужно рубить его мелко) — так ты замедлишь химические реакции в овоще, запускающие выжимающие слезу пары. Наконец, ты можешь использовать более сладкие сорта лука (красный, к примеру) — они содержат меньшее количество хищных серных соединений.

У тебя остались вопросы? Пиши на mens@sanoma.com.ua

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

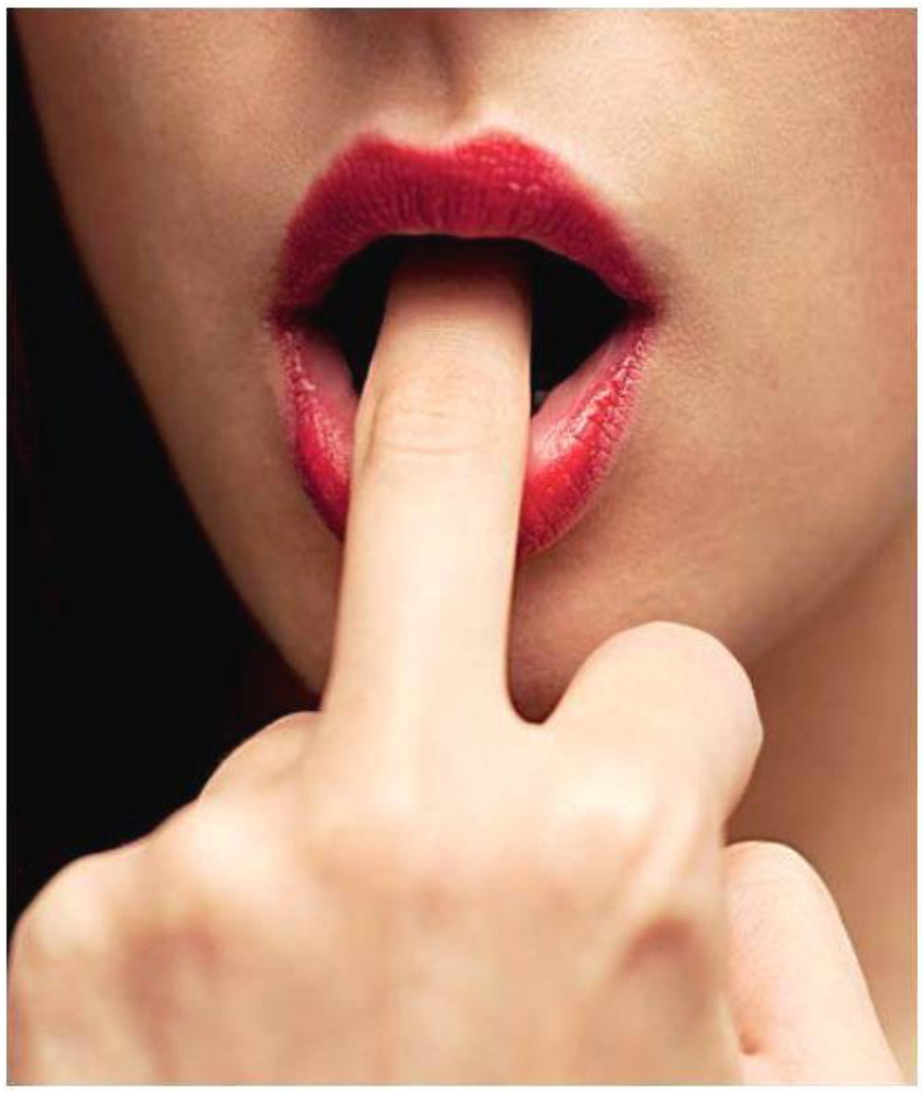


ФОТО: LEGION-MEDIA

Встречаемся с девушкой 3,5 года, за это время у нас был только оральный секс. Что делать?

СЕРГЕЙ

Если ты не смог сломить ее сопротивление за 3,5 года (три с половиной года? да тебе памятник поставить нужно!), значит дело не в классических страхах по поводу боли/крови/залететь/что ты ее потом бросишь и т. д. Могу только предположить, что у нее с темой секса связана какая-то травматика, причем серьезная. А с такими штуками нужно идти к мозгоправам, а не пытаться справиться в домашних условиях.

Девушка сказала, что у моего 9-летнего брата член больше, чем у меня (застала его голым в ванной). Сильно зол на нее.

СЕРГЕЙ

У тебя либо очень неумная, либо крайне неделикатная — а скорее всего, и то и другое — девушка. Не стоит принимать ее слова близко к сердцу. И уж тем более не стоит в буквальном смысле меряться с младшим братом тем, что у него, по мнению твоей девушки, крупнее. А вот что можно сделать — воспринять ситуацию как "тревожный звоночек". Первый, но, возможно, не единственный. Несовпадение форматов чувства юмора порой даже губительнее сказывается на отношениях, чем несовпадения по другим фронтам.

При любой возможности моя знакомая снимает обувь и вытягивает ноги так, чтобы я видел ее стопы. Это какое-то детское заигрывание? Ей 30.

VladiZlove Albe

Если исключить вариант со жмущей обувью или с проблемными ногами, когда, допустим, из-за отеков есть рекомендация врача периодически разуваться, то это очевидный сексуальный сигнал. Причем не какой-нибудь проблесковый маячок, а оглушительная сирена. Ведь обычно в какой ситуации мужчине доводится видеть женские стопы? Во время секса, например. Таким образом, скидыванием обуви она как бы намекает на перспективу некоего неформального общения. А то, что ты трактуешь как "детские шалости", в женской интерпретации — милая непосредственность и очаровательная незакомплексованность. Вот такая я, мол, забавница и вольнодумка. Что, по идее, тоже должно настраивать тебя на игривый лад.

Мне 22, девушке 27, у нее ребенок от первого брака. Она переживает, что после 30 станет непривлекательной. Стоит ли жениться?

ДЖЕЙН ОСТИН

В этом вопросе вообще лучше действовать осмотрительно и не спеша. А в случае когда имеются ребенок от предыдущего брака и травматический бэкграунд (к слову, психологи обычно приравнивают развод по силе воздействия на человеческую психику к смерти близкого родственника), то еще медленнее и осторожнее. Даже через пять лет твоя на тот момент уже 32-летняя герлфренд не будет дряхлой старушкой. А за это время ты сам возмужаешь, наладишь (или не наладишь) отношения с ее ребенком и начнешь смотреть на вопросы семьи с иной колокольни.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mens@sanoma.com.ua

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. Это еще не ответ на вопрос "как понять женщину", но уже близко. В этом номере — миниатюрные карманные собачки. Теперь ты будешь знать, как назвать то существо, что вцепилось тебе в пятку у подруги дома, и никого не обидеть.

МАЛЬТИЙСКАЯ БОЛОНКА

Похожа на оживший ершик для посуды, только белого цвета, да еще и украшена бантиками. Черта породы: подвижная, без отдыха шуршит из угла в угол.

ЧИХУАХУА

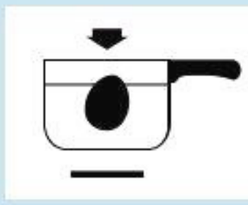
Самая маленькая собака в мире. Постоянно дрожит, очевидно, осознавая собственную ничтожность. Очень любопытна: может долго пялиться на тебя, пока ты пытаешься расстегнуть лифчик хозяйки.

КИТАЙСКАЯ ХОХЛАТАЯ

Плешивое создание, чье уродство, по-видимому, должно подчеркнуть привлекательность хозяйки. Капризная собака, привыкшая повелевать. Если не в туалет ночью, то как минимум поесть в предутренних сумерках она потребует.

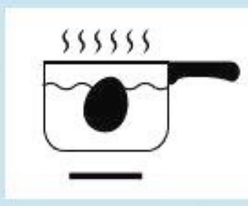
ЯЙЦО ПО-БЛЮМЕНТАЛЬСКИ

Чтобы выцедить из яйца все самое полезное, доведи его до состояния “всмятку”. Держи шашку (ну или нож) наготове и смотри в оба, не упусти момент.



01 ОЦЕНИ

Опусти яйцо в холодную воду. Если оно всплыло, значит внутри начался процесс разложения и под скорлупой уже скопились газы. Не пойдет, выкидывай.



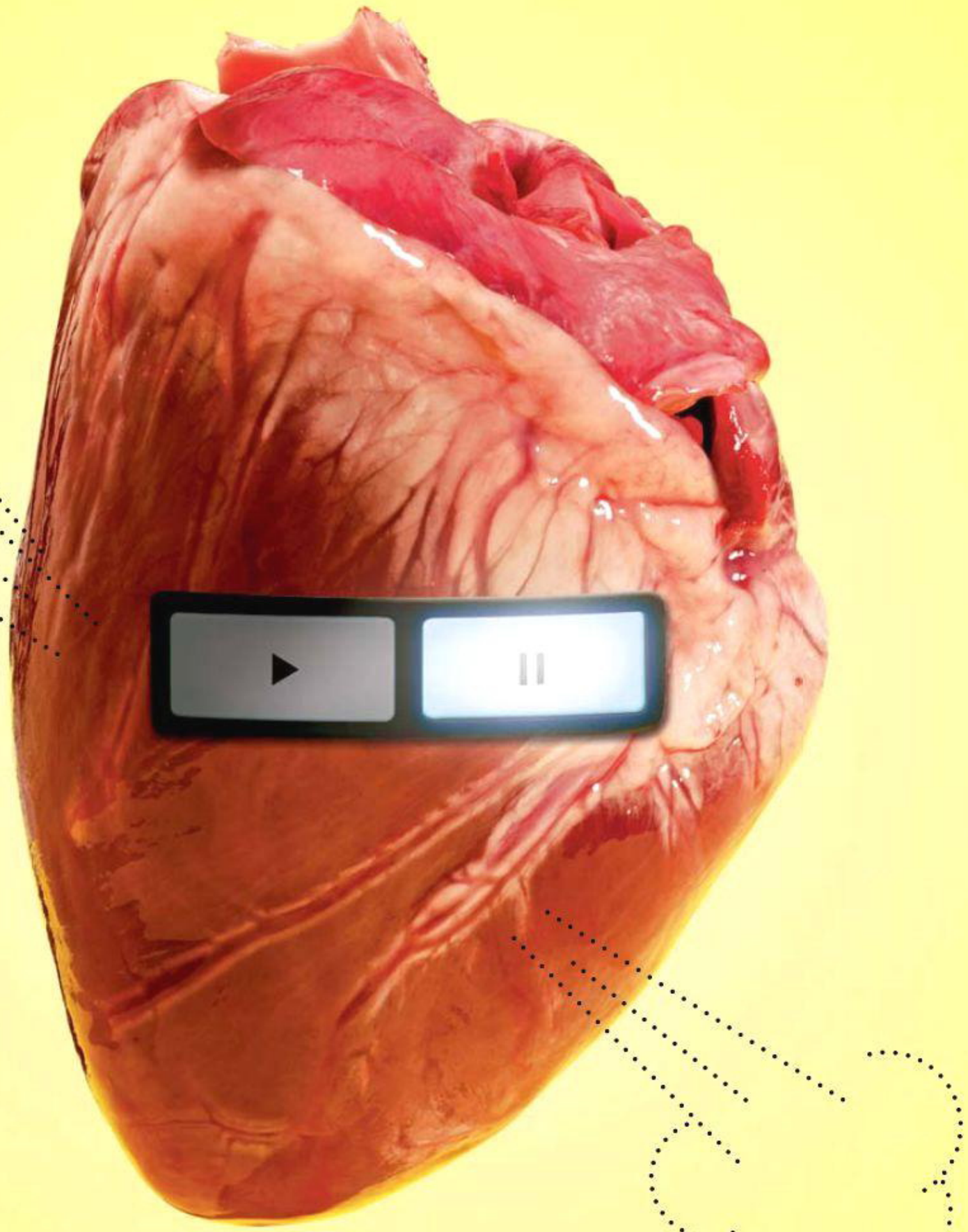
02 ВСКИПЯТИ И ОБЕЗГЛАВЬ

Как только вода в кастрюльке с яйцом вскипит, выключи огонь. Подожди 6 минут и обдай яйцо холодной водой. Обезглавь и выскреби содержимое до последней капли.

Ешь яйца, чтобы избежать морщин

Нашел новые трещинки на своем мужественном лице? Сбегай в ближайший продуктовый за десятком-другим яиц. Одно яйцо в день — самый экономичный из известных человечеству способов улучшить внешний вид, убеждены врачи из The Cleveland Clinic (США). Эта питательная бомба в кальциевой оболочке содержит уйму холина и витаминов группы B, которые помогают коже сохранить эластичность. Дарим тебе метод 420-секундной варки яиц от мировой звезды гастрономии Хестона Блюменталя. В этом рецепте желток останется текучим, а значит, все его жиры, витамины и аминокислоты твое тело усвоит максимально быстро. Итак, яйца на стол, солдат!

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MILAK



Отдохни, чтобы ускориться

Наука доказала то, что ты давно хотел услышать: отдых делает тебя и быстрее, и сильнее. Речь, правда, не об отпуске по системе all inclusive — тебе просто советуют удлинить периоды отдыха во время интервальных тренировок. От продолжительности паузы зависит, улучшишь ты свои показатели или все твои старания пойдут насмарку, поэтому запасись секундомером. Делая стандартные перерывы по минуте, ты слишком быстро устанешь, и тренировка не продлится достаточно долго. Взамен ученые рекомендуют отдыхать между ускорениями любой продолжительности по 180 секунд. С такими периодами восстановления ты прокрутишь больше циклов за тренировку, а заодно сможешь улучшить показатели как в спринтерском, так и в марафонском беге.

БЮЛЛЕТЕНЬ

КАРЬЕРА

Поддай басов, чтобы почувствовать силу

Ты уже знаешь, что от айпода в спортзале пользы не меньше чем от протеинового коктейля — под бодрую музычку любая тренировка проходит бодрее. Как выяснилось, в офисе музыка помогает не меньше. Согласно исследованию, опубликованному в журнале Social Psychological and Personality Science (США), прослушивание композиций с мощными басами способно придать дополнительной уверенности в себе и повлиять на принятие решений. Наиболее эффективной в этом плане оказалась бессмертная композиция We Will Rock You группы Queen. Зарядившись энергией под эту классику поп-рока, исследуемые вдвое чаще высказывали свое мнение на собраниях и на 27% чаще были готовы присоединиться к новым проектам. Но на одной We Will Rock You долго не протянешь; вот трек-лист от Тома Киркби, нашего приятеля из Breaks Magazine. Басов тут достаточно, чтобы сровнять с землей пару офисных центров.

01 **BRODINSKI** / BAD RUNNER
02 **VATO GONZALEZ** / BADMAN RIDDIM
03 **LIL SILVA** / SEASONS
04 **BOK BOK** / SILO PASS
05 **LOBSTER BOY** / PLANET X
06 **ANIMAL YOUTH** / SIXTY FOUR ZERO
07 **MUSICAL MOB** / PULSE X
08 **DOUBLE 99** / RIP GROOVE
09 **CLOUDS** / LIQUID
10 **METALHEADZ** / TERMINATOR

acer

explore beyond limits™

ETOUCH MORE

Aspire Switch 10

4 РЕЖИМИ

Вражаюче зображення.
Гнучкість та універсальність.
Висока продуктивність.
Відчуйте магію нового ПК з Intel Inside®.
Процесор Intel® Atom™.

Відкривайте для себе мобільність, свободу та різноплановість з 10-дюймовим трансформером 2-в-1 та робіть кожен день пригодою.

Дізнайтеся більше про Aspire Switch 10 (SW5-012FHD) на acer.ua та

Перегляньте незалежний огляд Aspire Switch 10 на сайті ITC.ua

intel inside™

*Більше свободи у ваших руках
Деякі додатки продаються окремо; варіюються залежно від ринку.
Intel, логотип Intel, Intel Atom та Intel Atom Inside є товарними знаками корпорації Intel у США та/або інших країнах.

ТАКАЯ ДРУГАЯ

Женщины не похожи на нас, мужиков, — и дело не только в первичных половых признаках. У них внутри многое по-другому устроено, и их странные поступки не всегда обусловлены желанием тебя позлить: просто природа изначально заложила в них иную операционную систему. Попробуем разобраться, чем же именно женский пол отличается от тебя.

1 АГРЕССИЯ

Известно, что женщины более эмоциональны, и все их чувства — позитивные и негативные — ярче написаны на лице. Но наиболее любопытны и показательны, по словам эволюционного биолога Льюиса Уолперта из Университетского колледжа Лондона, различия в проявлении агрессии. Мужчина в гневе с удовольствием рассказывает о своем физическом превосходстве над противником (сказывается многолетний опыт охоты на дичь и участия в стычках и войнах). Разъяренная женщина, напротив, никогда не сравнивает себя с объектом гнева, она скорее просто рассказывает ему о его недостатках и своих переживаниях. Но: женщины с врожденной гиперплазией коры надпочечников, которая сопровождается избыточной выработкой тестостерона (мужского гормона!), злятся почти по-мужски и нередко распускают руки.

ФОТО: LEGION-MEDIA

2 СОЧУВСТВИЕ

Если в приличной компании тебя спросят, в чем коренное различие полов, смело отвечай: женщины умеют сочувствовать. Распознать невербальные эмоциональные сигналы, разделить с человеком его переживания, проявить участие — в этих делах мы им не ровня. Профессор эволюционной психопатологии Кембриджского университета Саймон Барон-Коэн не так давно выдвинул теорию, что женский мозг изначально запрограммирован на сочувствие, мужской — на систематизацию фактов (выражается это в серьезном различии нейронных связей в женском и мужском мозге). Опять-таки: мальчики с недостатком тестостерона хуже справляются с логическими задачами; девочки с врожденной гиперплазией коры надпочечников решают такие задачи лучше.

3 СМЕХ СМЕХОМ

Эмоциональные различия где только не проявляются. Например, женщинам более свойственна брезгливость в сексе, а мужчины чаще готовы идти на риск, о чем бы ни шла речь. Даже в смысле юмора у нас не так уж много общего. Как вежливо объясняет профессор психологии Мэриленд-ского университета (США) Роберт Провайн: “Женщины обычно громче и заливистее смеются (сочувствуют), мужчинам же лучше удается смешить (придумывать логические и алогичные шутки)”. Именно поэтому, когда ты темной ночью возвращаешься на такси домой, а нечуткий водитель включает радио, где несуразно пытается шутить какая-то ведущая, тебе вовсе не так смешно, как ей хотелось бы. Тебе до жути обидно, что наушники остались на работе и нельзя послушать любимую музыку.

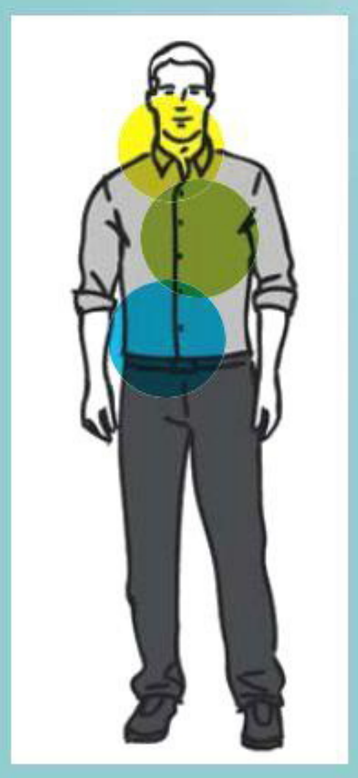
Источники: Telegraph.co.uk, TheGuardian.com

Белый и холодный...

...но не снег? Правильно: натуральный йогурт! Содержит в себе так называемые пробиотики — бифидо- и лактобактерии, которые приносят немало пользы. Вот пять причин взять и проглотить эту жижу.

Только бактерий не хватало

Разные полезные бактерии по-разному поддерживают твое доброе здоровье (для примера мы выбрали лишь три вида). Увы, на этикетке далеко не всегда сказано, какой именно тип лактобактерий содержится в йогурте. Поэтому наш совет: чередуй разных производителей, чтобы получить максимум.



КАК ЗВАТЬ	ЧЕМ ХОРОШИ	КАК РАБОТАЮТ
B. lactis	Эти бактерии — оружие против аллергии. У группы испытуемых, восемь недель поедавших йогурты с B. lactis, типичная аллергическая реакция ослабла вдвое.	Ученые предполагают, что бактерии уменьшают активность лейкоцитов, которые продуцируют гистамин, что в итоге снижает чувствительность к аллергенам.
L. bulgaricus	Заставляют твою иммунную систему работать лучше. Исследователи наблюдают эффект уже через 7–10 дней после регулярного приема этих бактерий.	Во время ферментации L. bulgaricus образуют вещества, стимулирующие производство лимфоцитов, фагоцитов, интерферона и прочих бойцов твоей иммунной системы.
L. acidophilus + B. lactis	Помогают тебе опустошать кишечник. Пациенты, страдающие запором, начинают чувствовать себя на 62% лучше, регулярно поедая йогурт с бактериями этих двух видов.	Считается, что бактерии помогают снизить уровень кислотности в кишечнике и отрегулировать нейротрансмиттеры, обеспечивающие его нормальную деятельность.

ДИАБЕТ? НЕТ

Простой перекус в виде йогурта — больше чем подавление голода. Он способен оградить тебя от диабета 2-го типа. Британцы провели соответствующее исследование и докладывают: у людей, ежедневно съедающих 80 г йогурта, на 28% снижается риск развития диабета (по сравнению с теми, кто вообще не ест ничего подобного). Суть в том, что полученная комбинация витаминов, минералов и пробиотиков помогает стабилизировать уровень глюкозы в крови. Кроме того, содержащиеся в ферментированной еде менахиноны (витамины группы K_2), судя по всему, улучшают чувствительность к инсулину (что также делает перспективу столкновения с диабетом не такой очевидной).

ТИШЕ БУДЕШЬ

Пока у тебя что-то бурчит и крутит в животе, авторитетный научный ресурс PLOS One сообщает: полезные бактерии способны облегчить твое состояние при восьми типах желудочно-кишечных расстройств, включая диарею и синдром раздраженного кишечника. Также в их власти вообще на 42% снизить риск возникновения подобных проблем с ЖКТ: эти бактерии подавляют развитие болезнетворных микроорганизмов в кишечнике. При этом ученые настаивают: чем больше разных кисломолочных культур ты употребляешь, тем лучше для тебя.

P.S. МНОГИЕ ДИЕТОЛОГИ ВООБЩЕ РЕКОМЕНДУЮТ СЪЕДАТЬ ПО ТРИ ПОРЦИИ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ARTHUR MOUNT

Провернуть одно дельце

В прошлом номере мы рассказывали, как с помощью дрели сделать воздушный омлет. Сегодня мы продолжим знакомить тебя с необычными способами использования обычного мужского инструмента.

ПОЧИСТИТЬ КАРТОШКУ ЗА СЧИТАНЫЕ МИНУТЫ

Насади картофелину на чистое сверло (лучше на широкое и плоское, по дереву) и вращай на слабых оборотах. В свободную руку возьми овощечистку, прижми к клубню и начинай снимать шкуру. Когда приноровишься — повышай обороты. Кстати, таким же способом легко очищаются и яблоки.

СОБРАТЬ МЕБЕЛЬ В 10 РАЗ БЫСТРЕЕ

Любая мебель уже давно монтируется с помощью прилагаемого шестигранного ключика. Откуси (или отпили ножовкой) тот его конец, что загнут буквой Г. Оставшийся прямой шестигранный стержень вставь в патрон, крутящий момент дрели установи на минимум — и работай в 10 раз быстрее и веселее, как шуруповертом.

ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ПРОВОДА

Валяются километры проводов? Найди деревянный стержень диаметром 5 см и длиной 10 см, ввинти в торец нетолстый длинный шуруп. Зажми этот шуруп в патроне дрели и включай на низких оборотах. На получившуюся катушку быстро и плотно намотается провод изрядной длины. Система подходит также для новогодних гирлянд.

ВЫТЯНУТЬ ВСЮ ДРЯНЬ ИЗ СЛИВНОГО ОТВЕРСТИЯ

Найди в шкафу простейшую проволочную вешалку, распрями ее, потом согни пополам. Два свободных конца засунь в патрон дрели, закрепи. Вставляй конец-петлю в замусоренное сливное отверстие ванны или раковины и начинай медленно наматывать накопившееся. Обратно делать из проволоки вешалку не обязательно.

ФОТО: YASU + JUNKO

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

Ричард Бернстайн
ВОСТОК, ЗАПАД И СЕКС

Первый известный сексуальный контакт европейца и японки случился в 1543 году, когда два португальца причалили к острову Танегасима. Властитель острова приказал оружейнику Киесаде выковать копии португальских аркебуз, а тот, не справившись, предложил за помощь португальцу свою дочь... Ричард Бернстайн пишет о сексуальных контактах Запада и Востока, жонглируя фактами и анекдотами, и рассказывает, почему эти контакты сложились так, а не иначе, и почему столько вьетнамских женщин ездят на мотоциклах.

Том Рат
“ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, СПИ”

Книга с девичьим названием, но неглупым содержанием. Большинство авторов, рассуждающих о здоровом образе жизни, требуют от читателей жертв: ломай образ жизни, садись на диету, меняй работу. Том Рат не таков: он рассказывает, как простые повседневные изменения способны серьезно улучшить здоровье и самочувствие. По крайней мере Тому, который родился с редким видом генетической мутации, вызывающей стихийный рост раковых клеток, эти идеи вот уже 20 лет помогают оставаться живым.

P.S. ЗНАЙ, ЧТО ПРОДАЮТСЯ КРУТЕЙШИЕ ВРАЩАЮЩИЕСЯ ЩЕТКИ ДЛЯ ДРЕЛИ, КОТОРЫЕ ЭФФЕКТИВНО ВСЕ ЧИСТЯТ И ПОЛИРУЮТ

Лед и пламень

Чем удивить себя и друзей за городом во время новогодних каникул? Да хотя бы вот этим — ледяными фигурами с огоньком.

ДОБЫВАЙ ВОДУ

Хочешь фигуру? Потребуется минимум 15-литровое прямоугольное пластиковое ведро и соответствующий объем дистиллированной воды (из-под крана не очень подходит: лед будет мутным). Наполняй ведро и вытаскивай его на улицу (за окном мороз, не так ли?). Лед должен готовиться от 24 до 36 часов.

ДОСТАВАЙ ЛЕД

Затаскивай ведро в дом и оставь его на какое-то время — лед должен подтаять. Надень пару рабочих х/б перчаток, на большом столе расстели большое влажное полотенце. Аккуратно вывали блок льда из ведра на стол. Он все еще примерз к ведру? Полей его холодной водой, чтобы она затекла в зазоры между льдом и ведром.

ГОТОВЬ ИНСТРУМЕНТЫ

Вообще, где-то в природе существуют специальные чернила для рисования на льду (называются magic ink), но ты можешь аккуратно нацарапать очертания будущей фигуры чем-нибудь тонким и острым (вроде гвоздя). Если нужно — используй заранее изготовленный трафарет. Приготовь электродрель.

Звезда

Вооружи дрель сверлом 6 мм (длиной 12 см). Нанеси на льдину контур звезды. Начав с вершины одного из лучей, просверли на линии 2-сантиметровое отверстие. Тот лед, что с краю куба, отколется. Так и двигайся по линии, просверливая дырки через небольшие промежутки и откалывая лишний лед. Контур замкнулся? Продвигайся дальше по той же схеме: просверлил еще 2 см — отколол, просверлил — отколол. Шедевр вынеси на улицу и полей водой, чтобы сгладить шероховатости.

Фонарь

Ледяной фонарь делается проще. Во-первых, для него не нужна дистиллированная вода: с мутным льдом он смотрится даже лучше. Во-вторых, замораживать куб нужно часов 8–10, не дольше. Потом внеси ведро в дом, дай чуть оттаять, достань куб, просверли в боку дыру, слей изнутри незамерзшую воду. Высверли отверстие, достаточное для того, чтобы просунуть внутрь маленькую зажженную свечку-таблетку, и вытаскивай свой светильник на вечернюю улицу. Красота!

КАК ГОВОРИТСЯ

Как мы только не называем женщин, которые нам не нравятся. А почему именно так?

ШАЛАВА

В разных диалектах языка слово “шалава” употреблялось в значении “шальной”, “бродяга”, “негодяй”, “глупый”. Не годится для нормальных отношений.

МЕГЕРА

Вспоминаем греческую мифологию. Мегера — одна из эриний, богинь мщения, обитающих в подземном царстве. Олицетворение зависти и гнева. Мерзкая старуха со змеями вместо волос. Мегера, одним словом.

ПИГАЛИЦА

Прежде всего пигалица — это небольшая луговая птица семейства ржанковых, иначе говоря, чибис. Птичка действительно мелкая и худощавая — именно поэтому пигалицами стали называть “маленьких, тощих, невзрачных, хилых” женщин.

ФОТО: JAMIE CHUNG

P.S. САМОЕ КРУПНОЕ СКОПЛЕНИЕ ЛЬДА НА ЗЕМЛЕ — АНТАРКТИДА. ЕГО ОБЪЕМ — 30 МЛН КУБИЧЕСКИХ КИЛОМЕТРОВ

ЗИМА НА ГЛАЗА

Настали времена, когда порой кажется, что солнце вообще не покидает свою берлогу (и это мы не о Северном полюсе). И ты ходишь вялый и понурый. Почему недостаток света так сказывается на твоем мироощущении?

ЭКСПЕРТ: МАЙКЛ ТЕРМАН, ПРОФЕССОР КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ КОЛУМБИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, СОАВТОР КНИГИ RESET YOUR INNER CLOCK

1. СВЕТ — ЗАЛОГ БОДРОСТИ

Обычно, когда утренний свет начинает брезжить за закрытыми веками, он активирует миллионы фоторецепторов в сетчатке глаз. Среди этих миллионов есть особые светочувствительные ганглионарные клетки (ipRGC) — именно они запускают каскад нейрохимических реакций, которые устраивают мозгу утреннюю встряску.

2. МОЗГ ВСЕ ПОНИМАЕТ

Эти самые ipRGC по специальному тракту посылают импульсы в супрахиазматическое ядро (СХЯ) — отдел мозга, отвечающий за работу твоих "биологических часов". Получив сигнал, СХЯ выключает производство мелатонина, гормона сна. Тем временем другая часть импульсов запускает производство гормонов, приводящих организм в состояние бодрствования.

3. НА ТЕМНОЙ СТОРОНЕ

Тусклым зимним утром твой внутренний светобудильник может сработать спустя несколько часов после того, как ты выползешь из-под одеяла. Замедленный сигнал перекрывает источник мелатонина с опозданием — проснувшись, ты как лунатик ходишь в сумрачном рассвете, натыкаешься на мебель и проливаешь на себя кофе.

4. ТОСКА НАКАТЫВАЕТ

Организм вялый, свет тусклый. Все это также может привести к тому, что скопления нейронов под названием "ядра шва" в твоем мозге снизят производство серотонина — нейромедиатора, делающего настроение хорошим (зачем оно тебе, если все равно время спать?). Запасы дофамина и норадреналина также не пополняются. Ты чувствуешь себя разбитым, накатывает тоска.

5. ДУХОПОДЪЕМНЫЕ МЫШЦЫ

Уже часам к пяти-шести вечера СХЯ начинает воспринимать очередные сумерки как время отхода ко сну и дает сигнал к выработке мелатонина. И так неделя за неделей. Немудрено, что один из шести человек зимой чувствует себя подавленно или вообще страдает от сезонного аффективного расстройства ("зимней депрессии"). Твой выход — добыть побольше серотонина во время утренней или вечерней тренировки.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LA TIGRE

P.S. САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПРОЦЕНТ СТРАДАЮЩИХ ОТ СЕЗОННОГО АФФЕКТИВНОГО РАССТРОЙСТВА В СЕВЕРНОЙ ФИНЛЯНДИИ — 9,5%

Давай, чувак, действуй!

Павел никогда не был маленьким — всегда больше сверстников. Однако природные данные не помешали ему списать 50 кг за полгода. Ведь главное — мотивация.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Павел Шмугуров

ВОЗРАСТ: 23 ГОДА

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: МЕНЕДЖЕР СЕТИ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ ПРОДУКЦИИ

РОСТ: 196 СМ

ВЕС ДО: 154 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 105 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: В ПРОЦЕССЕ

Я большой с детства. В подростковом возрасте, кажется, каждый год прибавлял по 7–10 кг — так и получилось, что к 23-м я весил полтора центнера. Все бы ничего, но это как-то совсем не вязалось с моими увлечениями. Я фактически всю сознательную жизнь, лет с восьми, люблю танцы: хип-хоп, все дела. А как потанцуешь с такой массой? Нет, я, конечно, пытался, что-то делал, даже выступал на батлах, удивлял всех габаритами и вызывал уважение. Но все это не то.

Худеть пытался лет с 13–14, что только не перепробовал: и диеты, и тренировки. После диет все возвращалось еще в большем объеме, тренировки наращивали мышцы — под прежним слоем жира. И тут минувшим летом накануне очередного дня рождения я сказал себе: давай, чувак, действуй! И купил новый кожаный ремень, чтобы следить за достижениями.

Больше всего помогла знаменитая книга Пьера Дюкана “Я не умею худеть”. Все, что в ней написано, оказалось для меня более чем эффективным. По сути же все сводится просто к чередованию белков и углеводов в рационе и замене привычной еды более здоровыми продуктами. Сейчас я не ем никакого сахара (даже фруктов), ничего мучного, из мяса — только индейку, конину и курицу. Ну и овощи, само собой. Преимущество дюкановского подхода в том, что никогда не надо себя ограничивать в количестве съедаемого, а со временем можно возвращать вычеркнутые из рациона продукты. Ну и выпивать не менее 2 л воды в день.

Но вообще-то книжка — это не главное. Главное — мотивация. Для меня это девушка. (Юля, привет! Спасибо за все!) Ну и танцы. Танцы — это жизнь.

Тот самый ремень. Пришлось пробить уже 12 новых дырок, чтобы джинсы не сваливались.

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

P.S. В 2010–2012 ГОДАХ БРИТАНСКАЯ ДИЕТОЛОГИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ НАЗЫВАЛА ДИЕТУ ДЮКАНА ХУДШЕЙ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ

Жир покидает этот мир

Весь 2014 год мы традиционно публиковали истории мужчин, которые не захотели больше ассоциировать себя с обидным словом "жиробас". Пришло время назвать того, чей результат впечатлил нас больше всего.

При выборе победителя-2014 мы, как обычно, руководствовались не столько личными симпатиями, сколько объективными данными: благодаря чему похудел человек, сколько у него на это ушло времени (излишняя быстрота в этом деле, как известно, не приветствуется), в какой форме он пребывает сегодня и как долго ее поддерживает. Долго спорили, но выбор наконец сделали. Мнение редакции окончательно и обжалованию не подлежит.

3-Е МЕСТО

Михаил Семенов

МАЙ-2014

Когда не завтракаешь, мало двигаешься в течение дня и обильно ужинаешь, не приходится удивляться, что вес приближается к отметке 156 кг. Михаил и не удивлялся — но однажды не смог найти в магазине одежду подходящего размера. Тут и началось: ходьба, первые стыдливые посещения спортзала, первые результаты. Теперь Михаил — профессиональный инструктор по танцевальной фитнес-программе Zumba с оставленными в прошлом 60 кг ненужного веса.

ПОБЕДИТЕЛЬ

Владимир Скоблин

ДЕКАБРЬ-2014

На верх пьедестала Владимира привело здоровое упорство. Во-первых, в нашу рубрику он пробился не сразу: решив, что в первый раз нас не очень впечатлил просто похудевший парнишка (а это и правда так), Владимир привел себя в прекрасную форму (суди сам). Во-вторых, само похудение тоже далось непросто — путем проб и ошибок, которые приходилось исправлять, разбираясь в нюансах питания и тренировок. В итоге — минус 36 кг и поздравления редакции и читателей MH!

2-Е МЕСТО

Денис Хромов

ОКТЯБРЬ-2014

Посмотри на этого брутального мужика. Еще каких-то полтора года назад это был, что называется, солидный мужчина с выпирающим багажом полученного жизненного опыта. Но когда знакомые стали открыто намекать Денису, что он разожрался, пришлось брать себя в руки. Питание, тренировки — и солидный мужчина, скинув 25 кг, превратился в щуплого подростка. Тут-то и настало время делать из гадкого утенка атлета. Нам кажется, у Дениса это отлично получилось. А ты что думаешь?

ЭЛЕМЕНТАРНО ФОРМА

Что-то щелкнуло

Владимир оказался на страницах Men's Health со второй попытки, что доказывает: упорство еще никому не навредило.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Вот такое письмо пришло от Владимира на наш адрес: "Пишу в рубрику "Я худею, дорогая редакция" уже не в первый раз. Предыдущая попытка, скорее всего, не произвела должного впечатления. Оно и понятно: после похудения на фото был какой-то непонятный скелет-дрищ с обвисшей кожей и т.д. Что ж, я постарался сделать форму намного лучше!

Мне 24, работаю инженером-проектировщиком, пожалуй, в одной из лучших строительных организаций моего города. Лишний вес был со мной всегда. С детства был полным мальчиком, не особо любившим подвижные игры и тому подобные вещи. Спортом вообще никогда не интересовался и не увлекался. По поводу внешнего вида тоже не было каких-то комплексов (все-таки есть, конечно, да: я не особо нравился себе, но как-то ничто меня не мотивировало и было просто по фигу). Было дело — ходил на плавание, порой заставлял себя бегать, да как-то тщетно все.

В конечном итоге где-то щелкнуло и я пошел в спортзал. "Щелчок" был банальный: очень захотелось наконец выглядеть по-мужски, не быть таким обрюзгшим, не искать с трудом одежду по размеру. Отзанимался месяц, второй, год. Но тоже не особо результативно — вбил себе в голову, что мне нужна масса (это учитывая, что сам весил в тот момент порядка 110 кило). При этом образ жизни вел прежний, ел все то же и в таких же количествах. Так я себя и мучил, пока не стал почитывать статьи, журналы. Собрал информацию по тренировкам и питанию, и вот тогда понеслось. Круговые тренировки, суперсеты, кардио, диета, отказ от того, другого. За год такой "олимпиады" вес упал до отметки 78–79 кг. Ну а в дальнейшем все просто вошло в привычку — и питание, и тренировки. Готовлю себе сам, тренируюсь сам — просто потому, что мне это нравится.

Любимое упражнение сегодня — это, наверное, жим лежа. Мой личный рекорд — 110 кг. Не 150, конечно, но тоже кое-что".

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не зарай времени и присылай фото по адресу: men@sunoma.com.ua

"Стаж похудения — время, прошедшее с момента осознания человека

ЭЛЕМЕНТАРНО ФОРМА

Так поди же попляши

Михаил начинал свою карьеру массовым специалистом фондового рынка, а в итоге стал подтянутым фитнес-инструктором. Всякое бывает!

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

P.S. САМАЯ "СТРОЙНАЯ" ЧАСТЬ СВЕТА — АЗИЯ, ТАМ ЛИШЬ 13% ПОЛНЫХ ЛЮДЕЙ. А В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ ТОЛСТЯКОВ 34%

Как ваши дела?

Совместная жизнь с девушкой — это в целом хорошо и неизбежно. Но насколько прочен и приятен ваш союз? Пройди тест, выяви проблемы (если есть) и реши их. Каждый раз, выбирая ответ “Б”, обводи его кружочком.

ЭКСПЕРТЫ: БРЭНДИ ЭНГЛЕР, СЕКС-ТЕРАПЕВТ, АВТОР КНИГИ “МУЖЧИНЫ НА МОЕЙ КУШЕТКЕ”; ДЕАННА ЛОРРЕЙН, СПЕЦИАЛИСТ ПО СВИДАНИЯМ; ЛИЗА ТОМАС, КОНСУЛЬТАНТ ПО ОТНОШЕНИЯМ

СТАРТ

Сколько времени вы проводите вместе?
А. У нас много личных дел, а в остальное время мы неразлучны.
Б. Мы спим в одной кровати.

А. ОК. БАЛАНС ЛИЧНОГО И СОВМЕСТНОГО ЕЩЕ НИКОМУ НЕ НАВРЕДИЛ

Б. УПС. ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДРУГ С ДРУГОМ МИНИМУМ ЧАС-ДВА В ДЕНЬ

Вам срочно нужна какая-то совместная активность, и лучше новая. Занятия по скалолазанию, дегустация грузинских вин, лыжные пробежки, обход музеев.

Что ее подруги думают о тебе?
А. Они встречались бы со мной, будь я свободен.
Б. Блин, да они готовы меня кастрировать!

Б. БЕДА. СКОРЕЕ ВСЕГО, ПОДРУГИ РЕТРАНСЛИРУЮТ ЕЕ МЫСЛИ

Попробуй подкупить их широкими жестами. Девушка ждет подруг в гости? Приготовь пару бутылок хорошего игристого.

А. И ВСЕ ЖЕ НЕ ПРИНИМАЙ ИХ БЛАГОСКЛОННОСТЬ КАК ДОЛЖНОЕ

Из-за чего вы ругаетесь?
А. Обычно из-за пустяков. Долго дуться причин нет.
Б. Каждый раз из-за одного и того же. Надоело уже.

Что такого он делает, чего не делаешь ты? Выслушивает ее жалобы? Помогает настроить телефон? Сделай его плюсы своими.

Б. ПЛОХО. ВЕЧНАЯ РУГАНЬ — СИМПТОМ ГЛУБОКОГО КОНФЛИКТА

Сядьте и разработайте 30-дневный план решения всех больных вопросов. Если ничего не выйдет, то вам, возможно, легче будет жить порознь.

ФИНИШ

А. ПОРУГАЛИСЬ, ВЫСКАЗАЛИСЬ, ПРИДУМАЛИ КОМПРОМИСС

Б. НАЧИНАЕШЬ СПОРИТЬ И ТЕРПИШЬ ПОРАЖЕНИЕ? ПОПРОБУЙ ИНАЧЕ

Часто ли она указывает на твои недостатки?
А. Иногда бывает, но в целом я ей по душе.
Б. Лучше спросите, когда она этого не делает.

А. А ТЫ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ДЕЛАЙ ЕЙ БОЛЬШЕ КОМПЛИМЕНТОВ

Критикует? Возьми и согласись. Обычно эта тактика усмиряет чужой гнев. И поговорите по душам: вдруг за ее мелкими нападками кроется что-то большее?

Почему вы вместе?
А. Мы с ней хорошие друзья.
Б. У нас с ней хороший секс.

Б. СЕКС САМ ПО СЕБЕ НЕ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

А. ТЕМ, КТО ХОРОШО ЛАДИТ, ПРОЩЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ В СЕКСЕ

Задание: поживите неделю без секса. При этом каждый вечер минимум 15 минут общайтесь с глазу на глаз. Без ТВ, без телефона под рукой. Не готов? Тогда зачем вы вместе?

Кто-нибудь еще претендует на нее?
А. Нет. Я у нее один, насколько мне известно.
Б. Да, есть некий Вова — “просто друг”.

А. ВАМ МОЖНО ПОЗАВИДОВАТЬ. ТАК ДЕРЖАТЬ!

Б. ИСПОЛЬЗУЙ ВОВУ В СВОИХ ИНТЕРЕСАХ. НАБЛЮДАЙ ЗА НИМ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: R. KIKUO JOHNSON

СКОЛЬКО РАЗ ТЫ ВЫБРАЛ “Б”?
НИ РАЗУ Ваши отношения крепче кевлара.
1–2 Похоже, она еще не сделала окончательный выбор. Не останавливайся на достигнутом — и она будет с тобой.
3–6 Вероятно, пора собирать вещи и возвращаться к жизни холостяка.

P. S. СОГЛАСНО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЯ ООН 2011 ГОДА, В УКРАИНЕ БЫЛО ЗАФИКСИРОВАНО 49 807 РАЗВОДОВ

19 персонажей, которые есть в жизни каждого

01 Человек, который всегда с тобой здоровается, а ты не помнишь ни его имени, ни где познакомились.

02 Родственник-алкоголик. “Как там дядя Паша?” — “Да все так же”.

03 Та, кого нынче принято называть ТП. Миловидная глупышка, чья дурная простота настолько чудовищна, что уже не кажется милой.

04 Двойник. То и дело кто-нибудь где-нибудь встречает “вылитого тебя”.

05 Женщина мечты. Бывшая одноклассница. Сестра друга. Старая знакомая. С которой никогда ничего не было и не будет, но которая ох как хороша!

06 Кто-то, у кого всегда все плохо и кто постоянно об этом рассказывает.

07 Человек, который всегда все обо всем знает. “А-а-а, да это еще в таком-то лохматом году было известно”. И понеслось.

08 Колоритный сосед. Вэдэвэшник, у которого вместо занавесок — флаги родного рода войск. Слегка сумасшедший профессор музыки. Просто буян.

09 Приятель, который работает, что называется, в органах.

10 Знакомый, с которым невозможно закончить разговор. Ты уже просмотрел часы до дыр, а он говорит, говорит, говорит...

11 Дружок, который всегда смешно напивается.

12 Человек неопределенной сексуальной ориентации.

13 Киногерой, на которого ты до сих пор хочешь быть похожим. Втайне от всех.

14 Откровенное трепло. В общем-то неплохой человек, душа компании, но врет — как Троцкий.

15 Знакомый или коллега, который вечно занимает деньги.

16 Друг или подруга, присылающие эсэмэску с поздравлением в стихах на Новый год. И в любой другой праздник.

17 Старый приятель, с которым ты собираешься попить пивка вот уже пять лет. И все никак не складывается.

18 Увлекающийся товарищ. То он мастерит скейтборды, то берет уроки игры на контрабасе, то открывает собственный интернет-магазин, то уезжает на полгода в Индию. А чем именно занимается — фиг поймешь.

19 Кто-то, кто тебя откровенно бесит. Своей жизненной позицией, поступками, манерой говорить, молчать, хвастаться... А-а-а, так бы и врезал!

P.S. 57% ЛЮДЕЙ СЧИТАЮТ: ЛУЧШЕ, КОГДА У ЧЕЛОВЕКА НЕМНОГО ДРУЗЕЙ. 35% ЗА ТО, ЧТОБЫ ДРУЗЕЙ БЫЛО МНОГО

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 ЯНВАРЯ*

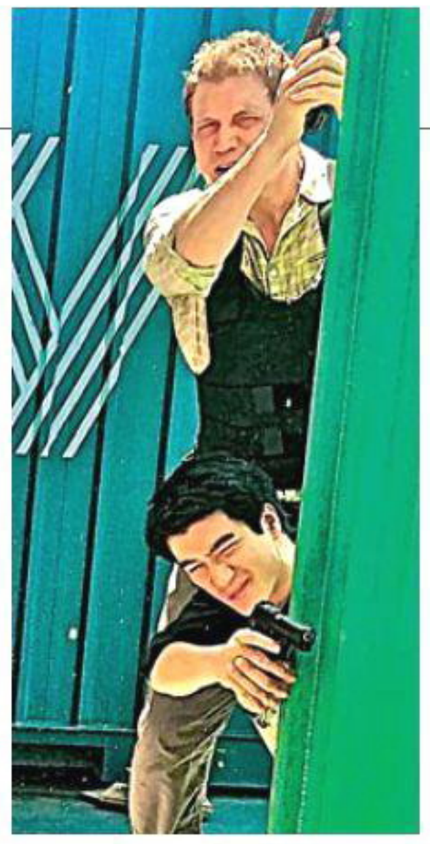
"Исход: цари и боги"

Если ты хотя бы чуть-чуть знаком с ветхозаветной историей про Моисея и 10 казней египетских, ты будешь удивлен тому, как режиссер Ридли Скотт ("Чужой", "Гладиатор") обходится с библейским сюжетом: компьютерные волны, захватывающие битвы на мечах, головокружительные погони и Моисей с лицом Кристиана Бейла.

С 22 ЯНВАРЯ

"Бердмэн"

Когда-то этот парень играл супергероя по имени Бердмэн в культовом фильме, а теперь он никому не нужный актер, у которого нет денег и надежд, зато есть проблемы в отношениях с дочерью и полное отсутствие веры в себя. Бродвейская постановка про все того же Бердмэна — это шанс вернуть самоуважение... или оказаться посмешищем.



С 29 ЯНВАРЯ

"Кибер"

Триллер от режиссера Майкла Манна ("Схватка", "Али") про самого крутого в мире хакера, который играет по-крупному, угрожает всему на свете и не оглашает свои требования. Справиться с ним может только осужденный на 15 лет другой самый крутой в мире хакер. Не справится — миру кабздец.

ПОСЕТИТЬ

ДО 18 ЯНВАРЯ

Интерактивно-мультимедийная выставка "1914. Киев. Мир/Война"

КИЕВ, МУЗЕЙ ИСТОРИИ ГОРОДА

Первая в Украине интерактивно-мультимедийная выставка посвящена сравнению мирной и военной жизни Киева времен Первой мировой войны. Участие в ее подготовке приняли более 10 столичных музеев, а также частные коллекционеры и ученые. Оригинальные артефакты мирной и военной жизни того периода, а также мультимедийная составляющая — сенсорные панели, мониторы и интерактивные объекты — позволят полнее прочувствовать атмосферу Киева столетней давности.

ДО 1 ФЕВРАЛЯ

Элвин Бут — "Воплощенное"

КИЕВ, ГАЛЕРЕЯ BRUCIE COLLECTIONS

Январь в нашей индустрии культуры — это месяц новогодних елок и прочих развлечений для мальчишек и девчонок, а также их родителей. Куда податься уставшим от поисков Снегурочки родителям и тем, кто детьми обзавестись еще не успел? Например, сходить на фотовыставку британского фотографа Элвина Бута и в тишине насладиться красотой запечатленного на пленке женского тела, воплощенной в авторских отпечатках. Заодно сможешь порассуждать о преимуществах и недостатках цифровой и аналоговой фотографии.

ПОСЛУШАТЬ

3 ГЛАВНЫХ МУЖСКИХ АЛЬБОМА 2014 ГОДА

Leonard Cohen
POPULAR PROBLEMS

Черная шляпа, пронзительный взгляд, вкрадчивый, но не без нерва голос — образ Коэна неизменен десятилетия. Музыкальный стиль великого барда тоже узнаваем с первых аккордов — ненавязчивая, но запоминающаяся мелодия, над которой парит один из главных голосов XX века. О чем бы ни пел Коэн, его песни пропитаны нежностью, но это — мужская нежность: с любовью и без соплей.

Morrissey
WORLD PEACE IS NONE OF YOUR BUSINESS

В этом году британский (вернее сказать, английский до мозга костей) возмутитель спокойствия, экс-лидер великой группы The Smiths и автор идеальных эстрадных композиций Моз выпустил книгу мемуаров, в которой свел счеты со многими коллегами по цеху, а потом — и новый альбом, в котором спел и про семью, и про Украину. Настоящий мужской разговор.

Mark Lanegan
PHANTOM RADIO

Экс-лидер великой (в этом обзоре слово "великий" встречается слишком часто, но из песни слова не выкинешь) гранжевой группы Screaming Trees Марк Ланеган с каждым новым альбомом становится тише, но былой рык все равно слышится в каждой его песне. Если бы Том Уэйтс на пару с Джонни Кэшем собрались записать гранж-альбом, получилось бы как раз вот так.

ПОИГРАТЬ

DYING LIGHT

Платформы: PS4, Xbox One, PC

Небольшой приморский городок накрыло неясного происхождения заразой, превратившей большинство жителей в слюнявых зомби, и ты в западне. Днем страшилы по-пенсионерски медлительны, а вот ночью каждый из них становится дьяволом во плоти. Регулярная смена времени суток, паркур, ближний бой с использованием всего, что под руку попадется, ловушки из петард и автомобильных сигнализаций — Dying Light обещает свежий взгляд на подтухший жанр зомби-игр. На прилавках с 27 января.

DRAGON AGE: INQUISITION

Платформы: все

Продолжение одиозной фэнтези-серии прибыло: в этот раз игрок возьмет на себя роль инквизитора, задавшегося целью поотрубать головы демонам, которые не дают покоя родным землям. Будь готов к кровавым брызгам, паре десятков часов беготни по лесам, горам и подземельям, а также традиционным для серии эпизодам с непростым моральным выбором (дилемма вроде "лучший друг или любимая?" для DA — еще цветочки). Уже в продаже.

P.S. 27.12 В КЛУБЕ STEREO PLAZA (КИЕВ) ВЫСТУПИТ BRUTTO — НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ СЕРГЕЯ МИХАЛКА

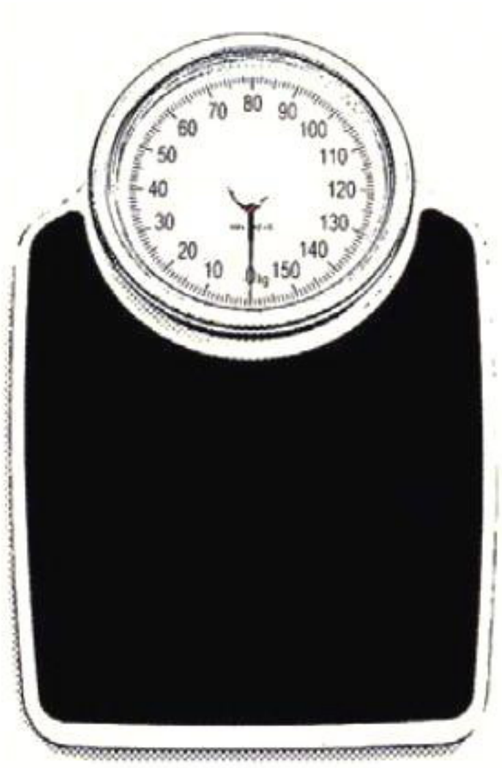
*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

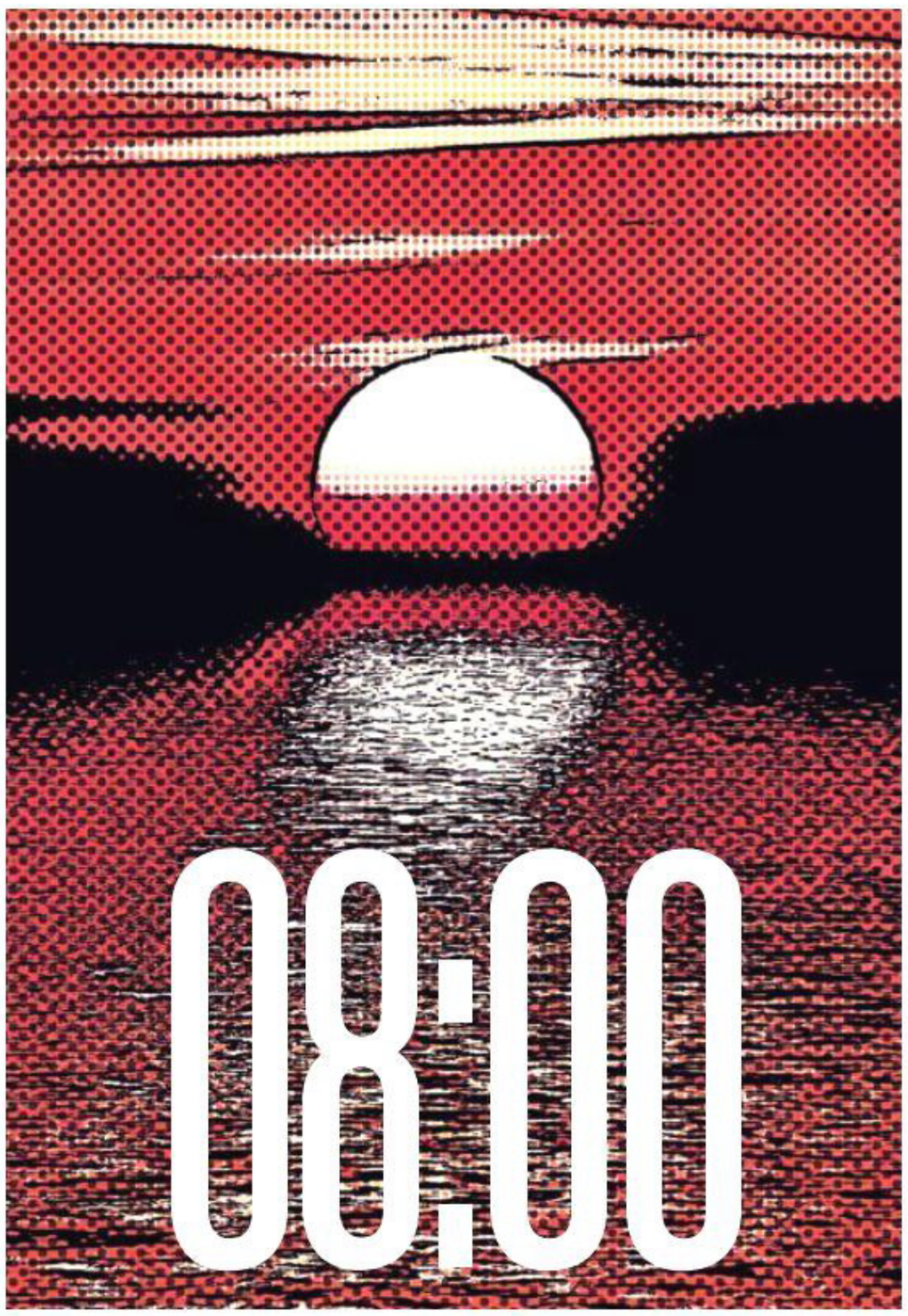
Импульс

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС – НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

344

ЛИШНИХ КИЛОГРАММА В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ СБРОСИЛИ 11 СИЛЬНЫХ ДУХОМ МУЖЧИН, ПОЯВИВШИХСЯ В НАШЕЙ РУБРИКЕ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ" В 2014 ГОДУ. ПОБЕДИТЕЛЯ ГОДА НАЗЫВАЕМ НА СТР. 22

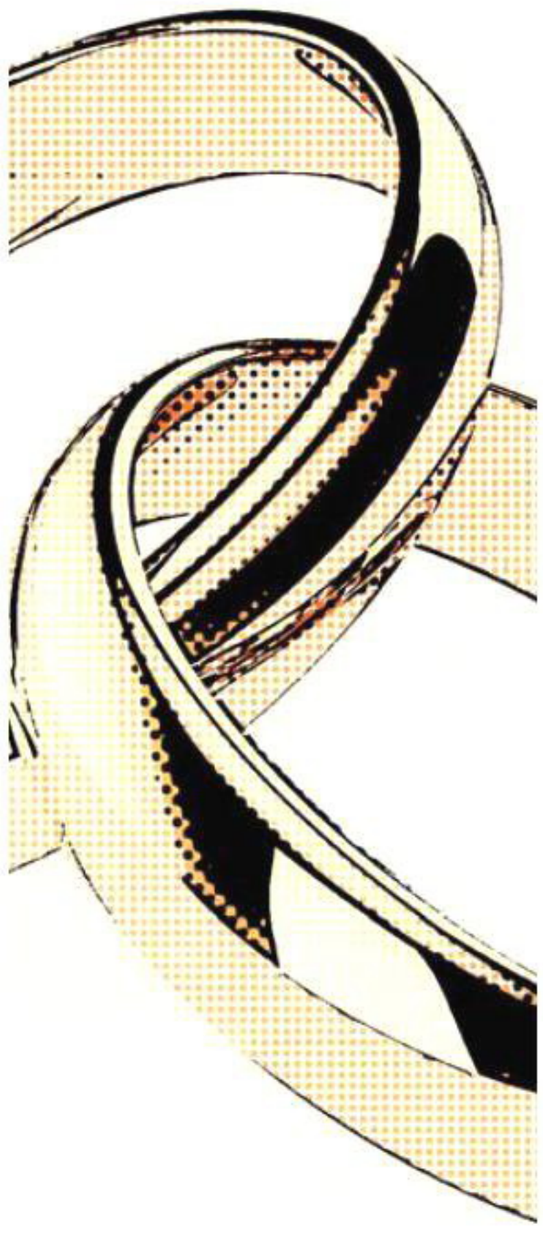




ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ САМОГО КОРОТКОГО В ЭТОМ ГОДУ СВЕТОВОГО ДНЯ (НА ШИРОТЕ КИЕВА), ЭТО БУДЕТ 21 ДЕКАБРЯ. ПОЧЕМУ МНОГИЕ ЛЮДИ ВО ВРЕМЯ НЕХВАТКИ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ПОДАВЛЕННО, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 21

1%

ГРАЖДАН СЧИТАЮТ, ЧТО ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ — ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАКОННЫЙ БРАК. ОСТАЛЬНЫЕ УПИРАЮТ НА ВЗАИМОПОНИМАНИЕ, ДОСТАТОК, ЛЮБОВЬ. ПРОВЕРЬ, КАК С ЭТИМ ОБСТОИТ ДЕЛО В ТВОИХ ПОКА ЕЩЕ НЕ ОФИЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ С ДЕВУШКОЙ, НА СТР. 24



3700

МЕТРОВ ЛЬДА ЗА 34 ГОДА ПРОБУРИЛИ УЧЕНЫЕ В АНТАРКТИДЕ, ЧТОБЫ ДОБРАТЬСЯ ДО ПОДЛЕДНОГО ОЗЕРА ВОСТОК. КАК ВЫРЕЗАТЬ ФИГУРУ ИЗ ОБЫЧНОГО ЛЬДА, ЧИТАЙ НА СТР. 20

Йогурт

СЛОВО, ПРОБРАВШЕЕСЯ В ЕВРОПУ ИЗ ТУРЕЦКОГО ЯЗЫКА. ЕГО МОЖНО ПЕРЕВЕСТИ КАК "СГУЩЕННЫЙ". НУЖНО ЛИ ЕСТЬ ЙОГУРТ И ЗАЧЕМ, РАЗБИРАЕМСЯ НА СТР. 18

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ДМИТРИЙ КУЦ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АНТОН МАРЬИНСКИЙ

МЕЖРАБОТЬЕ

Career break в переводе с английского — “перерыв в карьере”, а вовсе не облом карьеры, как можно было бы предположить. Не слышал про такое? Неудивительно, ведь даже во всезнающей “Википедии” этот термин есть только в англоязычной и в итальяноязычной версиях. И в этом ничего удивительного как раз нет, ведь толк в отдыхе итальянцы знают.

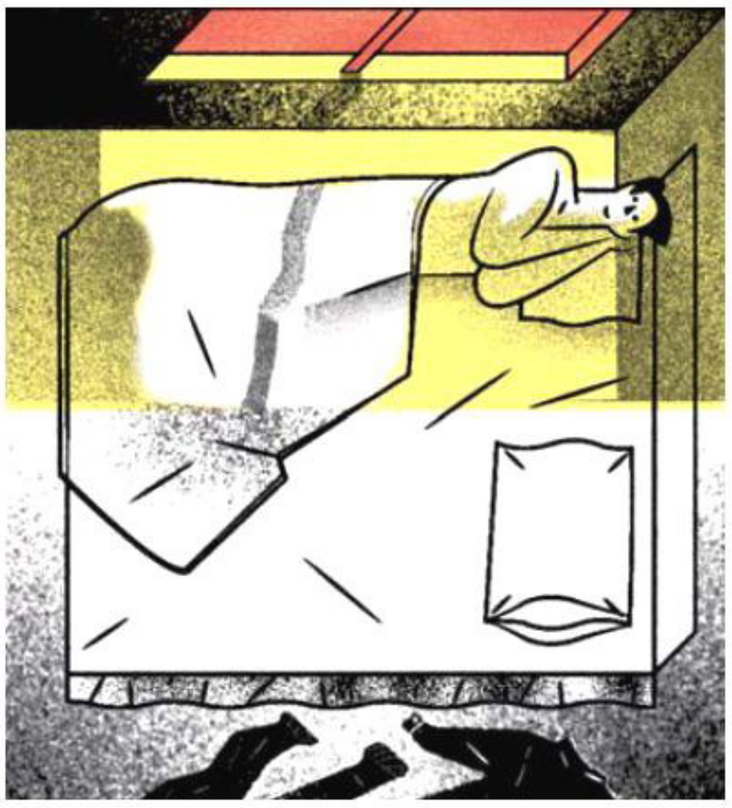
А У НАС ЕДИНСТВЕННОЕ СООТВЕТСТВИЕ вышеупомянутому термину — это, увы, безработица. Или безробіття, что сути не меняет. Никакого сладостного отдохновения и романтики дальних странствий в этом неприличном слове на букву “Б” нет, поэтому долой безработицу, да здравствует career break!

Вообще, работа — вещь неоднозначная. И неважно, автомеханик ты, официант или “воротничок”. Есть работа — плохо, ведь, кроме профессиональных заболеваний, которые у каждой профессии свои, тебе грозит еще и эмоциональное выгорание, да и на семью или другие важные вещи времени зачастую не хватает. Нет работы — еще хуже, самооценка падает, вероятность депрессии растет, а на то, на что раньше не хватало времени, теперь не хватает денег. К тому же мужчине без дела сидеть не пристало. Так что с работой все-таки лучше, чем без нее. Вот только отпуска всем одинаково мало, кроме больных совсем уж тяжелой формой трудоголизма, а до пенсии всегда далеко, и надежды на нее особой нет. Во-первых, мужчины у нас, согласно статистике, живут недолго, а во-вторых, какая может быть пенсия у того, кто всю жизнь жил на одну зарплату? Где же золотая середина между отдыхом и работой? Есть ли она вообще? Она есть, и она скрывается именно между. Между работами. Career break — именно тот благословенный период межработья, когда ты уже успел отдохнуть и набраться сил для достижения новых целей, но еще не успел почувствовать себя никому ненужным лузером. Это как стремительный спуск на велосипеде — ты приложил усилия, чтобы забраться на эту высоту, и теперь наслаждаешься свободой и скоростью, не теряя при этом контроля за ситуацией и готовясь использовать набранный разгон для подъема на следующую вершину.

С career break’ом после университета у меня не сложилось, работать я пошел чуть ли не через две недели после защиты диплома. Впрочем, не могу сказать, что я сильно перетруждался во время учебы, поэтому ничего страшного в этом факте не было. Скорее,

были радость и гордость за то, что мне удалось на старте оторваться от завязшего на безработном распутье пелотона потенциальных клиентов биржи труда. После первого года офисной рутины радость и гордость поистерлись о жесткий стул, зато в душе окрепло осознание того, что я занимаюсь не своим делом. Работалось мне комфортно, но без того вдохновения, которое часто способно заменить любые неудобства, включая и недостаточно высокую зарплату. Что поделаешь, так устроена наша система образования. Мало кто может похвалиться тем, что в шестнадцать лет вышел из школьных ворот не только с аттестатом о среднем образовании, но и с четким видением того, чем он хочет заниматься во взрослой жизни. А перспектива провести не один месяц юной жизни в неудобных казенных берцах не оставляет времени на размышления и многочисленные попытки поступления. Зато к моменту получения первого диплома о высшем образовании я хотя бы точно знал, чем не хочу заниматься, и приблизительно — чем хочу. Поэтому, когда на моей первой работе дошло до расформирования отдела, в котором я трудился, я отказался перейти в другой отдел и выпорхнул на ту самую биржу труда.

Это был мой первый career break, и он был великолепен! Во-первых, моя наивная вера в то, что государство должно помогать гражданам, когда они в этом нуждаются, не получила щелбан по носу — мне регулярно и вовремя выплачивали пособие, которое позволяло не только не помереть с голоду, но и не отощать. (Слава официальному трудоустройству!) Во-вторых, дело было весной, и впереди было беззаботное лето — фактически каникулы, не омраченные никакой сессией! А в-третьих, следуя завету career break, которые рекомендуют использовать перерыв для путешествий и получения нового опыта, я устроился в турфирму гидом — сопровождать группы отдыхающих на заграничные моря (проезд-проживание-пропитание за счет фирмы). Таким образом, каникулы мои проходили то у моря, то в походах в горы. Эта вольная жизнь убедила меня в правильности выбора очередной профессии (я уже окончательно решил податься в журналистику), оставалось только набраться опыта и перо навострить. Правда, career break неожиданно затянулся. Отчаявшись найти мне подходящую работу (чему я был рад), участливые тетеньки с биржи труда предложили мне подучиться. Причем не просто пройти курсы маляров-штукатуров, а получить еще одно высшее образование. На тот момент у меня их уже было аж два, но я согласился. Не потому что меня так уж сильно прельщала перспектива получить диплом маркетолога в далеко не самом престижном в этой отрасли вузе, а потому что это давало мне время. Растянувшийся career break я планировал



ОЧЕРЕДНОЙ CAREER BREAK ПОДКРАЛСЯ НЕЗАМЕТНО, НО ТРАГЕДИИ Я ИЗ ЭТОГО НЕ ДЕЛАЛ

посвятить самосовершенствованию в выбранном направлении. Этот год выдался одним из самых тяжелых в моей жизни — днем я ходил на пары, ночью работал, а в свободное от работы, учебы и сна, который часто догонял меня за партой, время тоже не бездельничал.

К моменту получения третьего диплома о высшем образовании я вполне был готов к работе — снова не по специальности, зато желанной. Career break удался! Портфолио фрилансерских публикаций и фоторабот, собеседование, тестовое задание — и белка снова в колесе, и снова где-то за горизонтом маячит очередной career break...

Хорошая работа — как добротный сериал: с одной стороны, сколько вот это все может продолжаться, а с другой — всегда интересно, и жаль, когда он заканчивается, потому что ты уже сжился с героями, проникся сюжетом и вообще непонятно, что теперь смотреть. Но кинокомпания "Жизнь" щедра на премьеры, надо только внимательно следить за афишами. Поэтому, когда в результате слияния-поглощения очередной career break подкрался незаметно, трагедии я из этого не делал. Первый опыт новой профессии оказался успешным, направление было выбрано правильно, и это было по-настоящему важно. К тому же безработица, она же перерыв в карьере, опять выпала на теплое время года. Хоть в чем-то ведь должно повезти, не так ли? В сферу обслуживания я уже не устраивался — не мое, да и нужды в этом, к счастью, не было. В остальном все пошло по испытанному рецепту — горы, люди, дороги. Стряхивание пыли, которой непременно обрастаешь на работе, даже если в офисе бываешь редко, очистка внутренних "контактов" для лучшей проводимости окружающего мира и впитывание чего-то, что пригодится тебе в будущем — неизвестно, когда и где, но пригодится.

А потом начался очередной сезон сериала "Работа". Самый длинный и самый крутой (во всяком случае, на сегодняшний день). Таких поворотов сюжета, таких неожиданных режиссерских ходов, таких дорогих спецэффектов и такой классной команды в нем еще не бывало. И это все было про меня и со мной! Когда ты поднимаешься на качественно новый уровень и можешь, работая, развиваться не вопреки обстоятельствам, а гармонично, с удовольствием и практически постоянно — это ли не работа мечты? Поэтому, когда я в Интернете прочитал, что мне и всей команде предстоит career break, мне стало грустно. Но лишь немного — как ни был прекрасен этот сезон, но он был действительно долгим. А значит, пора сделать перерыв. Конечно, жаль, что за окном сейчас зима, и доллар не по 5 гривен, как это было в мой прошлый career break. Зато я знаю, как использовать это неожиданно свалившееся на меня свободное время. И знаю, что где-то уже пишется сценарий очередного сезона моего любимого сериала "Работа". Главное, внимательно смотреть вокруг и не пропустить анонс. И отоспаться наконец за тот переломный 2004 год. ■

ТЕКСТ:
САРА ДИКЕРМЭН

РАЦИОН

НУ ВСЕ, ГОТОВА́Я

Хотя бы раз в год каждый мужчина должен надеть фартук и потрясти окружающих кулинарным мастерством. Поздравляем, мы нашли подходящий тебе вариант. Запеки индейку к новогоднему столу: получишь много красивой, вкусной и здоровой еды без особых хлопот.

ПТИЧЬЯ БАЗА

Как выбрать самую достойную индейку

ГДЕ ВЗЯТЬ Замороженную — в супермаркете (только настройся на то, что птица весом 6 кг размораживается примерно 20 часов), охлажденную — на рынке.

РАЗМЕР Та, что ощутимо меньше 5 кг, — по индюшачьим канонам доходяга и анорексичка; плоть ее, скорее всего, окажется недостаточно сочной и мясистой. В идеале компании из 10 хорошо закусывающих человек нужна индейка весом около 6–8 кг.

ВОЗРАСТ Обрати внимание на кожу новогодней птицы — ей полагается быть светлой и без пятен. Пятнистая смуглокожая особь уже сильно немолода и, как бы ты ни старался ее смягчить и прожарить, выйдет жесткой и сухой.

СВЕЖЕСТЬ Самый простой способ определить свежесть охлажденной индейки — принюхаться. Ничем подозрительным от тушки повеять не должно. И еще — надави пальцем на птичью плоть. Если она моментально восстановит форму, бери, перед тобой свежачок. А если вмятина от пальца долго не расправляется — тебе пытаются всучить лежалый товар.

СМЕЛЕЕ ЗА ДЕЛО!

Все, что тебе рассказывали бабки и дядья про запекание индейки, — сплошной обман. Только Men's Health знает, как обращаться с праздничной птицей.

Не маринуй, соли

Вместо того чтобы сутками вымучивать пернатую в маринаде, сделай ей солевое обертывание — оно поможет сохранить все соки в птичьей плоти. Делай так: за пару дней до отправки птички в пекло вытащи из тушки потроха, опали остатки перьев (если найдешь), промой, обсуши бумажным полотенцем и натри все существо солью — изнутри и снаружи. Действуй из расчета 1 ст. л. соли на 2,2 кг индюшатины. Если хочешь придать мясу копченый аромат, вмешай в соль 1 ч. л. молотого перца чили средней жгучести (типа анчо). Теперь суй птицу в пластиковый пакет и прячь в холодильник, пока не придет ее судный час. Если все сроки сорваны и у тебя нет 48 часов, все равно используй сухое маринование (а выше мы описали именно его), просто результат будет не столь блестящим.

Не фаршируй

Да, в птичье нутро принято запихивать вкусную начинку — для аромата и общей нарядности. Но если честно, не так уж сильно эта начинка влияет на вкус мяса, зато она не позволяет горячему воздуху свободно циркулировать внутри птицы и замедляет ее приготовление. Будь проще: брось в чрево расположенную луковицу и пригоршню трав (нарубленных свежих или сушеных). Тимьян и шалфей — лучшая комбинация.

Обойдись без решетки

Не переживай, если у тебя нет формы для запекания с решеткой, — обычный противень отлично справится с задачей. А роль решетки исполнит подушка из овощей. Порежь на некрупные кусочки овощи (лук, корнеплоды, кабачки), немного яблок, высыпь на смазанный растительным маслом противень и водрузи на них индейку — так ты обеспечишь проникновение горячего воздуха под тушку снизу. Бонус: овощи насытят возлежащую на них птичью плоть соками и ароматами, ну а она поделится с овощами своими — и вот у тебя уже есть и вкуснейшая индейка, и гарнир.

Сделай массаж

За час до отправки в духовку вынь птицу из холодильника — она нагреется до комнатной температуры и в итоге быстрее и равномернее пропечется. Промокни бумажными полотенцами, чтобы удалить лишнюю влагу, и вмассируй в индейку по всей поверхности 1 ст. л. оливкового масла. Масло нужно для смягчения довольно сухой от природы индюшачьей плоти и для того, чтобы в финале птица украсилась нарядной глянцевой корочкой. А теперь запекай — сначала 30 минут при 220°, а оставшееся время (какое — см. ниже) при 160°.

Не поливай

Время от времени открывать духовку и поливать тушку соками, собирающимися на противне, — занятие, подчеркивающее серьезность момента (ты готовишь главный ужин в году!). Но знаешь — наплюй на это дело. Оставь глубокомысленные манипуляции шеф-поварам и увлеченным домохозяйкам, а сам вместо этого, к примеру, наряди елку. Индейка и так будет в полном порядке, поверь.

Не верь корочке

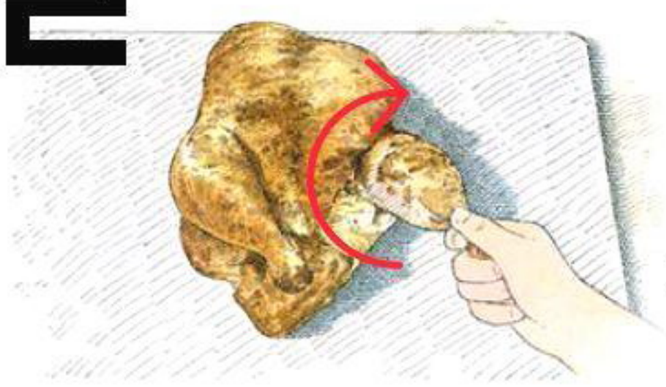
Если твоя птичка выглядит нарядно-золотистой, это еще не значит, что она готова к встрече с тобой. Чтобы быть уверенным в готовности блюда на 100%, дождись, пока кулинарный термометр, вставленный в самую толстую часть туши, не покажет 75°. Нет термометра? Тогда рассчитай время так: на 1 кг веса птицы — примерно 50 минут в духовке (стартовые 30 минут тоже входят в это время!). Готовую (как тебе кажется) птицу надрежь тонким ножом в самом толстом месте, но не на грудке — сок должен быть прозрачным. Если проверка покажет, что ты вызволил птицу из пекла раньше времени — суй ее обратно, подержи на 160° еще полчасика.

РАЗДЕЛАЙСЯ С НЕЙ ГОЛЫМИ РУКАМИ

В США индейка — главное праздничное блюдо. А ее разделка — национальный вид спорта, которому даже на специальных курсах обучают. Например, наши коллеги из MH USA предлагают такой вот элегантный способ расправиться с индейкой голыми руками.

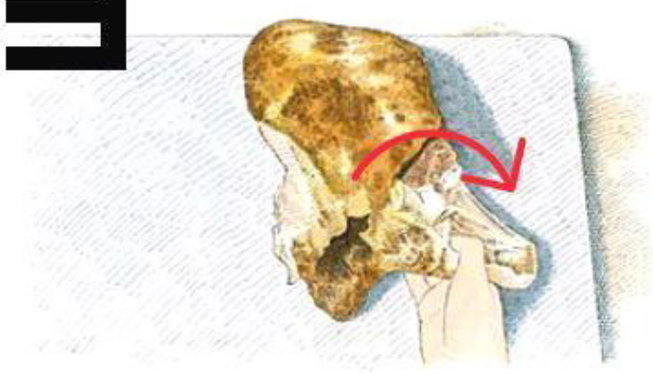
1 Не вздумай хвататься за птицу, как только вынешь ее из духовки, иначе обожжешь конечности. Дай индейке отлежаться 30–50 минут (в зависимости от размера). Но знай: в твои руки для разделки она должна попасть еще тепленькой, чтобы сохранить подвижность скелета и мягкость тканей. И руки эти должны быть стерильно чистыми!

2



Положи индюшку на пластиковую разделочную доску пузцом вверх. Потяни крылья на себя, затем выдирай закручивающими движениями (вот тут тебе может пригодиться нож — чтобы перерезать жесткие сухожилия). Обескрылил пернатое? Тогда хватай ножку за торчащую косточку, тяни на себя и выкручивай по направлению от центра птицы. А теперь и другую. Отложи добычу в сторону.

3



Займись бедрами: большим пальцем оттяни правое индюшачье бедро в сторону от тушки и, подсунув под плоть остальные пальцы, дави на него снизу вверх, выталкивая бедренную кость наружу из птичьего скелета. Теперь аккуратными рвущими движениями заверши отделение от тушки бедренной косточки с мясом. Проделай все то же самое с другим бедром.

4

Большими пальцами разорви кожу вдоль грудины. Теперь проведи большим пальцем вдоль грудинной кости справа, всунув палец между ней и мякотью, отделяя мясо вначале от кости, а потом и от ребер. Повтори фокус с другой стороны. А теперь просто нарви добытое на аппетитные ошметки.

Если не уверен в способностях твоей духовки точно выдерживать нужные температуры и боишься запороть праздничный ужин, после того как по-быстрому подпечешь индейку при 200° (30 минут, ты помнишь), вынь ее из духовки, заверни птицу в фольгу (как только сможешь к ней прикоснуться) и отправляй обратно, уменьшив огонь в печи. А за 20 минут до конца расчетного времени готовки разверни фольгу, пусть блюдо еще подрумянится. Так ты уж точно не сожжешь корочку и сэкономишь уйму нервных клеток.

Обеспечь ей хорошую компанию

Торжественная индейка без соуса и подливы — что оливье без майонеза. Но тебе не обязательно метаться по магазинам или выпрашивать рецепты у тещи. Ты и сам справишься со всем на ура.

МОМЕНТАЛЬНЫЙ КЛЮКВЕННЫЙ СОУС

Освежающий, терпкий и праздничный. Приготовление этого соуса отнимет у тебя всего пару минут.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ (НА 2,5 СТАКАНА* СОУСА)

1 яблоко
1 мандарин
350 г клюквы (свежей или мороженой)
0,5 ст. сахарного песка

▸ Вымой яблоко и вырежи сердцевину (ножом с тонким лезвием), кожицу не снимай. Порежь на кружки. Такими же кружками нарежь мандарин, сними с кружков шкурку, удали семена и белую мякоть (а будешь резать заранее почищенный фрукт — вытечет весь сок). Сполосни кружки и смешай с клюквой (если у тебя мороженая, пусть для начала полежит минут 10 в слегка теплой воде).

▸ Брось все ингредиенты в комбайн и пробивай в режиме пульсации, пока не получится грубое пюре. С блендером тоже работай в режиме пульсации, периодически останавливая прибор, чтобы соскрести пюрешку с боков чаши к центру. Если дело пойдет слишком туго — ок, плесни туда чуть-чуть водички.

▸ Высыпь в пюре сахарный песок и перемешай за пару секунд в режиме пульсации. Попробуй — если вышло слишком кисло, подбавь сахарку. Можешь сделать этот соус загодя и оставить в холодильнике (на два дня, не больше).

САМАЯ ПРОСТАЯ ПОДЛИВА

Зачем часами колдовать над подливой, если в нее можно превратить соки, оставшиеся на противне после индейки и овощей?

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ (НА 2,5 СТАКАНА ПОДЛИВЫ)

0,5 ст. сухого белого вина
2,5 ст. слабосоленого куриного бульона
40 г сливочного масла
3 ст. л. муки

▸ Убери с противня все, кроме жидкости. Водрузи его на плиту (установив на две конфорки разом) на средний огонь. Плесни туда белого сухого вина и 0,5 ст. куриного бульона. Пусть вся жижа прогреется, буквально минуту. Теперь возьмись за угол противня прихваткой и деревянной лопаткой соскреби со дна все, что прижарилось. Сними противень с огня.

▸ На среднем огне в сотейнике среднего размера растопи сливочное масло, добавь муку и, аккуратно размешивая, прогревай, пока мука не станет цвета светлой соломы (примерно 2 минуты).

▸ Отправь к муке оставшийся куриный бульон и все содержимое противня. Лей потихоньку, небольшими дозами и тщательно размешивай, чтобы избежать комочков. Сделай огонь посильнее и доведи смесь до кипения. Потом убавь огонь до минимума и прогревай, пока жижа слегка не загустеет, примерно 5 минут. Приправь подливу солью и перцем по вкусу. ■

*Знай: когда в рецепте (любом, не только нашем) встречается мера обьема "1 стакан", имеется в виду стакан емкостью 250 мл.

ФОТО: PLAMEN PETKOV

ТЕКСТ:
DAVID HOCHMAN

ГОРДОН И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ

Все голливудские артисты чванливы и глупы? Каждый из них всю жизнь играет одну и ту же роль? Ничем, кроме своей персоны, кокаина и пляжей Малибу, они не интересуются? Спроси об этом Джозефа Гордона-Левитта.

Джозеф Гордон-Левитт

РОДИЛСЯ: 17.02.1981

РОСТ: 176 СМ

СНЯЛСЯ: В 63 ФИЛЬМАХ И ТЕЛЕСЕРИАЛАХ

СНЯЛ: 6 ФИЛЬМОВ (5 — КОРОТКОМЕТРАЖКИ)

ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ MH USA ЗА ОКТЯБРЬ 2013 ГОДА

В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ НАСТУПАЕТ ОЧЕРЕДНОЕ апокалиптическое утро. На Пятом шоссе перевернулся бензовоз, он догорает, выбрасывая в небо клубы черного дыма. Над местом аварии стрекочут вертолеты. Я сижу за столиком в хипстерском кафе Atwater Village, здесь стоит запах гари.

"Эй, парень, как дела?" Дальше — рукопожатие, улыбка с ямочками и дружелюбное, но необязательное "я Джо". Мне кажется, что дым сразу начинает рассеиваться и вертолетный шум затихает где-то вдали.

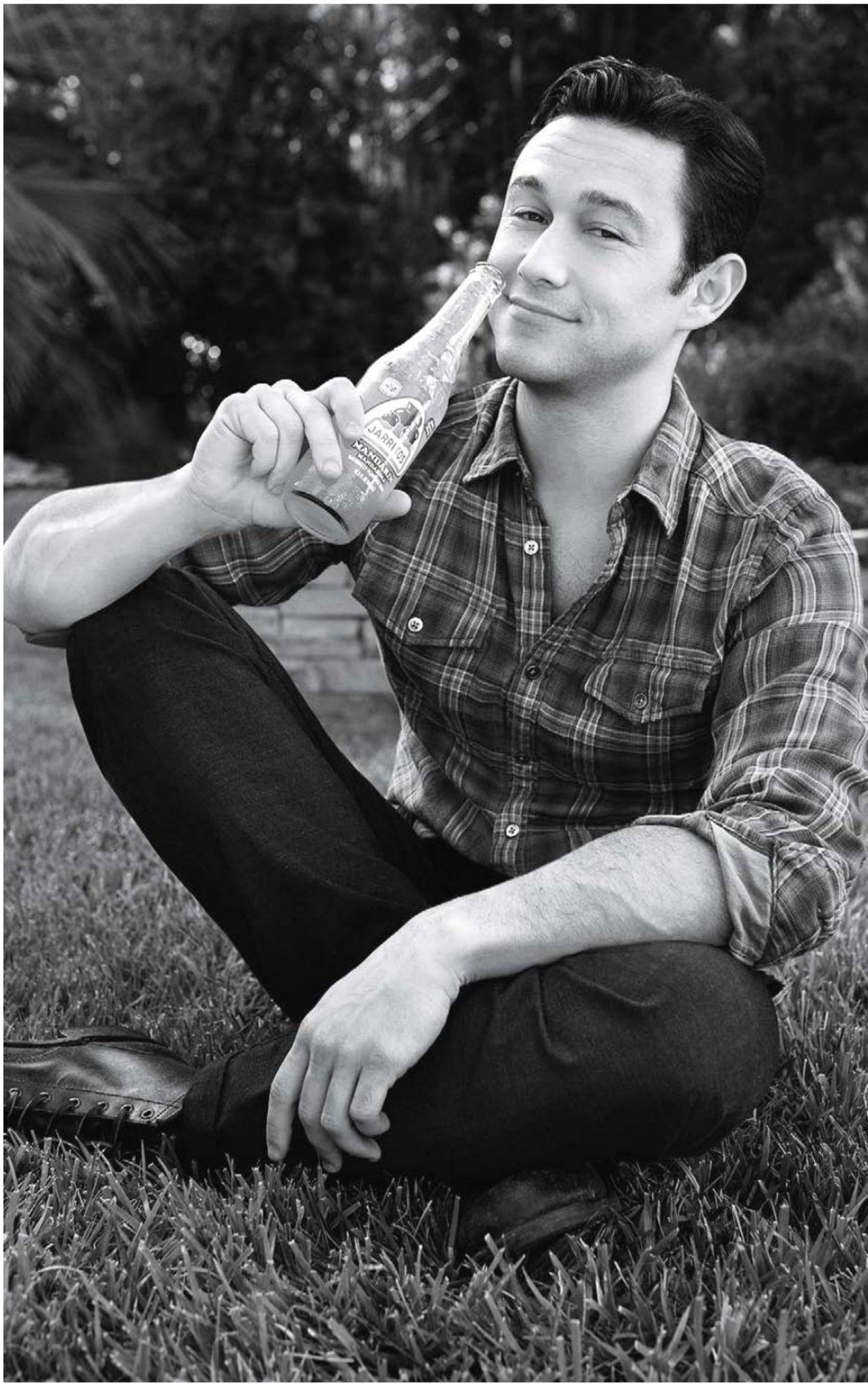
ФОТО: DOUG INGLISH

ДЖОЗЕФ ГОРДОН-ЛЕВИТТ, НАВЕРНОЕ, привык, что самые черные тучи расступаются, когда он оказывается рядом. Он был успешным актером еще до того, как окончил начальную школу. А знаменитым стал уже к 16 годам, снявшись в ситкоме "Третья планета от Солнца". Сегодня Джозефу 33, за последние два года в прокат вышла куча отличных картин, где он играл: "Темный рыцарь: Возрождение легенды", "Начало", "Линкольн". В недавних "Страстях Дон Жуана" (ну помнишь, там про порно и мастурбацию, а еще Скарлетт Йоханссон в коротких платьицах) он не только выступил в главной роли, но был также сценаристом и режиссером. Ну а летом этого года в прокате появится "Город Грехов – 2" Роберта Родригеса, где Джозеф сыграл вместе с Микки Рурком и Брюсом Уиллисом.

В какой-то момент к нашему столику подходит девушка, просит сфотографироваться. Гордон-Левитт охотно вскакивает и позирует. Голливудская чванливость — это не про него. "Нет никого, кому не нравился бы Джо", — сказала как-то Скарлетт Йоханссон. Впрочем, даже самые успешные люди вынуждены сражаться с теми же чудищами, что и простые смертные: страх за близких, тревога из-за карьеры.

"Я постоянно борюсь со всем этим", — Гордон-Левитт наклоняется ко мне через стол. В 2010-м умер его брат Дэниел — это хоть и не сказалось на его карьере, но, чтобы смириться с утратой, Гордону-Левитту потребовалось несколько лет.

"Моя жизнь — череда вопросов, — говорит он. — Почему я занимаюсь тем, чем занимаюсь? Почему я дружу с этим человеком? Живу ли я так хорошо, как мог бы? Многие считают, что сомнения — это что-то вредное, я же думаю по-другому. Я стараюсь все подвергать сомнению, чтобы быть уверенным, что делаю именно то, что нужно. Каждый день я задаю себе вопросы". Тебе, кстати, крайне повезло — специально для читателей MH Гордон-Левитт поделился ответами, которые он нашел на своем жизненном пути.



Ответ №1

СЧИТАЙ ЦЫПЛЯТ

Свою юность Гордон-Левитт провел по соседству с Голливудом, в калифорнийской долине Сан-Фернандо. Мама (скромный редактор на радио) учила его не ждать от жизни слишком многого, чтобы не разочаровываться. "Она возила меня на кастинги с шести лет. Высаживая из машины, мама всегда говорила: "Не считай цыплят до того, как они вылупятся". Свою первую роль в телефильме Джозеф получил в семь лет, потом его стали звать в большое кино. "А затем я вырос и отказался следовать маминой поговорке. Теперь я всегда считаю цыплят. Когда ставлю цель, всегда представляю, как уже достиг ее. Конечно, если ты сильно на что-то надеешься, а этого не происходит, — тебе будет очень больно, но, поверь, это того стоит. Если ты хочешь, чтобы произошло что-то хорошее, нужно думать, что оно уже случилось".

Кстати, именно таким способом Гордон-Левитт залучил Скарлетт Йоханссон в свой фильм "Страсти Дон Жуана". "Я был незнаком со Скарлетт. Тем не менее больше года я представлял ее в этой роли. Она просто не могла отказаться". Гордон-Левитт полетел в город Альбукерке — там Йоханссон снималась в фильме "Мстители". Джо встретил ее на съемочной площадке. "У него не было никаких сомнений. Он сказал: "Ты единственная, кого я вижу в этой роли". У меня даже дыхание перехватило. Я сразу ответила: "Да! Когда съемки?" — рассказывала Скарлетт.

Ответ №2

ВЫХОДИ ИЗ ИГРЫ, ПОКА ВЫИГРЫВАЕШЬ

После шести сезонов в мегапопулярном ситкоме "Третья планета от Солнца" агенты убеждали подростка Джозефа стричь купоны, пока горячо, — и сняться в каком-нибудь еще комедийном проекте. Но Джо покинул Голливуд и стал учить французский в Колумбийском университете. "Я хотел, чтобы передо мной лежало неопределенное и полное возможностей будущее, такое же, как и перед моими друзьями-студентами, — говорит он. — У меня был план не иметь никаких планов". Так продолжалось, пока Гордону-Левитту не позвонил молодой и амбициозный агент Уоррен Завала. "Я сказал: тебе вовсе не обязательно всю жизнь играть такие же роли, как та, что принесла тебе успех. Есть и другие варианты", — вспоминает Завала. Он до сих пор агент Джо.

"Я мог до конца жизни сниматься в ситкомах, жил бы безбедно, — говорит актер. — Но я взял паузу и в итоге не прогадал. Иногда нужно на время лечь в дрейф, чтобы увидеть всю картину в целом и сделать правильный выбор".

Ответ №3

БУДЬ ГОТОВ ВСЕ ИЗМЕНИТЬ

Поворотной для Гордона-Левитта стала роль в фильме "500 дней лета" (2009 год). Джо номинировали на "Золотой глобус" и стали приглашать в высокобюджетные картины.

Работа с большими режиссерами многому его научила. "Самые успешные из них тратят кучу сил, чтобы картина вышла такой, как они ее задумали. Но в любой момент готовы все изменить", — объясняет Джо. Во время съемок "Линкольна" Стивен Спилберг увидел, что я сижу на земле, — мы как раз должны были приступать к сцене с моим героем. Стивен посмотрел и сказал: "Ок, вот так и снимем. Так и должно быть". Потребовалось несколько часов, чтобы поменять весь кадр, но это неважно. Хороший режиссер каждую секунду думает о том, как сделать кино еще лучше".

Гордон-Левитт взял этот метод на вооружение и позволял своим актерам импровизировать на съемках "Дон Жуана". "Джо заботится о том, чтобы ты как актер чувствовал себя свободно и комфортно. Он мне как старший брат", — говорит Ченнинг Татум, сыгравший в фильме небольшую роль.

Ответ №4

НАЙДИ СЕБЕ ВТОРУЮ ЛЮБОВЬ

Съемок и сценариев Гордону-Левитту недостаточно. У него есть еще медиакомпания hitRECord, которую он основал в 2004 году, потратив около 1 миллиона долларов из собственного кармана. hitRECord — это интернет-сервис, который собирает авторские работы своих пользователей (музыку, анимацию, стихи, видео), чтобы потом использовать ее в разных проектах.

Гордон-Левитт как куратор проекта тратит до 15 часов в сутки, чтобы просматривать новый контент, и очень доволен этим занятием. "Когда я делаю то, что интересно, такая работа приносит больше всего счастья", — улыбается Джозеф. ■

БЫСТРЫЕ ОТВЕТЫ

Джозеф Гордон-Левитт

1. **ДЕВИЗ**
"Имей свое мнение, но рассматривай все возможности".
2. **ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ СЕКСУАЛЬНОЙ**
"Вот Скарлетт Йоханссон — прекрасная, прекрасная девушка. Но если сравнивать ее фигуру с другими, у многих похожая оснастка. У Скарлетт есть что-то еще — походка, взгляд. Вот что делает ее бесподобной".
3. **ЧТО ЛУЧШЕЕ НА ВЕЧЕРИНКЕ**
"Танцы".
4. **КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЯ УВАЖАЛИ**
"Больше работай, и уважение придет".
5. **ФИНАНСОВЫЙ СОВЕТ**
"Процитирую рэпера Канье Уэста: "Иметь деньги — это еще не все. А не иметь их — это уже все". Относись внимательно к деньгам, очень полезный инструмент.
6. **ПО ЧЕМУ СКУЧАЕТ ИЗ ДЕТСТВА**
"Свободное время".
7. **ПОКА НЕ СЫГРАЛ В ЯЩИК**
"Хочу узнать все о древних традициях музыки и устного исполнения в Западной Африке".
8. **ПРИЯТНЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**
"Смотреть передачу "Планета Земля" на BBC".
9. **ЛЮБИМОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА**
"Мой дом в Лос-Анджелесе. Чтобы попасть туда с работы, не нужен никакой самолет".

ТЕКСТ:
НИКИ ХОДЖСОН

ТОК-ШОУ

Слышал что-нибудь о гиперстимуляции? Сейчас услышишь — и секс твой тоже украсится приставкой "гипер-".

"Гиперстимуляция" — собирательный термин; она может принять форму жара, холода, боли или даже электрошока. Столкнувшись с подобным, "организм вначале выясняет, не нанесут ли ему вред, — говорит Джим Пфаус, профессор неврологии канадского Университета Конкордия. — Нервная система напрягается в ожидании боли. А когда опасность минует, система зальет тебя потоком гормонов — например адреналина". Что означает повышенную интенсивность и чувственность в сексе, добавим мы. В общем, что тут долго рассуждать — выключай свет!

01. Игры со льдом

РИСК	0/5
ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	5/5
СТИМУЛЯЦИЯ	4/5

Есть много причин, чтобы всегда держать запас льда в морозилке. И это не только ведро "Маргариты" для нежданных гостей. Внезапное изменение температуры вызывает ангиоспазм (сужение сосудов) на поверхности тела — ты чувствуешь, как в заледеневшем месте начинает покалывать. А затем организм выбрасывает в кровь гормон норадреналин, снижающий боль — и обеспечивающий твоей партнерше дополнительный химический кайф. "Эффект усиливается, когда ощущение возникает неожиданно, так что здесь будет кстати повязка на глаза", — советует доктор Пфаус. Вскрывай упаковку со льдом, как только возбуждение в ходе прелюдии начнет нарастать. Или если не хочешь залить всю постель водой, купи ледяной массажер, который, по сути, является охлаждающимся вибратором (и потому продается в интим-магазинах).

УШНЫЕ РАКОВИНЫ

Старинный рецепт: дай кубику льда подтаять в твоей руке. Закрой ей глаза другой рукой и (очень осторожно) вылей воду партнерше на ухо так, чтобы ледяная влага потекла на ее лицо (а не прямо в мозг). Ушные раковины — регион ее тела, в котором наблюдается наивысшая концентрация терморецепторов. Будет горячо!

02. Зажимы

РИСК	4/5
ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	2/5
СТИМУЛЯЦИЯ	4/5

Помни: приятные ощущения вызывает освобождение от интимных прищепок, а не само давление. Так что не переусердствуй. Схема удовольствия проста: после временного ограничения притока крови к какому-нибудь участку тела происходит нормализация кровообращения, все рады. Купи пару зажимов на соски с магнитной фиксацией и предварительно испробуй на себе. Можешь — по месту назначения, можешь — на участке кожи между большим и указательным пальцами. Если все нормально — опробуй на партнерше, но в бытовой обстановке. А потом уже вноси "прищепки" в ваше сексуальное меню.

СОСКИ

Лучше всего захватить зажимами ареолы. Сам сосок слишком чувствителен, если прижать его — будет боль, а не наслаждение. Среди других адресов для зажимов — внутренняя сторона бедер, задняя сторона шеи, бока под грудью.

03. Горячий воск

РИСК	1/5
ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	4/5
СТИМУЛЯЦИЯ	3/5

Завтра твоя подруга будет в лирическом настроении. Потому что сегодня вечером ты используешь свечи — и дашь ей двойную порцию химического наслаждения. С того момента, как ты зажжешь фитиль, в ее теле произойдет всплеск уже знакомого тебе норадреналина (в предвкушении встречи кожи с горячим воском мозг начнет готовить тело к боли). А когда (спустя минут 10 после начала прелюдии) ты наклонишь свечку над ее телом, мозг пошлет сигнал на выброс эндогенных обезболивающих — тех же эндорфинов. Сюрприз-сюрприз: эндорфины прибудут, а боль — нет. Потому что ты используешь настоящие массажные свечи, они сделаны из материалов, тающих при более низкой температуре, чем обычный воск.

БЕДРА

Бомбардируй воском области вокруг самых чувствительных мест ее тела. Начни с предплечий, чтобы протестировать температуру, потом покапай на грудь, живот и бедра. Соски и гениталии лучше оставить на случай, когда она будет в более мазохистском настроении.

04. Электроды

РИСК	5/5
ПРОСТОТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	2/5
СТИМУЛЯЦИЯ	5/5

Спортсмены используют электростимуляцию мышц на тренировках; а ты можешь использовать ток, чтобы улучшить свою сексуальную жизнь. Слабые токи заставляют мышцы сокращаться — это похоже на мини-оргазм. "Электросекс" не нов, но сегодня уже нет необходимости экспериментировать с аккумуляторами. Многие производители интим-товаров наладили выпуск эротических электростимуляторов. Разнообразие оргазмов тебе обеспечит то, что электроды можно надевать на вибраторы, можно — на собственные части тела (даже на те самые). "Превратите ваши тела в живые батарейки: ты и твоя подруга будете ощущать покалывание и сокращение мышц везде, где касаетесь друг друга", — говорит секс-тренер Хелла Уолкингтон. ■

ЯГОДИЦЫ

Эроэлектростимуляторы, как уже было сказано, можно безопасно прикреплять хоть к гениталиям, но ты многое упустишь, если начнешь сразу с самых интимных частей тела. Лучше сначала попробуй действие тока на ее ягодицах, груди и бедрах, а потом уже продвигайся дальше. И глубже.

ФОТО: JAMES LIGHTBOWN

LOUNGE MUSIC IS SOMETHING WE REALLY LOVE.

JOIN US.

Lounge Fm

Киев - 99.4

www.loungefm.com.ua

ТЕКСТ:
СЕРГЕЙ ЗУЕВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
VAHRAM MURADYAN

Ты попал...
...НА МОРОЗ

ХОЛОДНЫЕ ИКРЫ

Мороз неприятен, когда, ежась, ты покидаешь дом, чтобы поехать на работу. И смертельно опасен, если ты оказался с ним один на один на долгие часы. Как выжить?

Эксперты

ЕГОР БЕДРОВ, ВРАЧ-ХИРУРГ

АНТОН ВОРОБЬЕВ, ФЕЛЬДШЕР СКОРОЙ ПОМОЩИ

ТИМУР ШАРВАДЗЕ, КЛИНИЧЕСКИЙ ОРДИНАТОР

1 Ты идешь в поход...

...или просто будешь вынужден провести весь день на улице? Так вот, знай: чтобы получить обморожение, не обязательно сидеть сутки в зимнем лесу. Достаточно поболтать оголенными участками тела при температуре ниже –10°C всего несколько минут. А если на улице высокая влажность и сильный ветер, то и безобидный “ноль” может обернуться нешуточной проблемой. Так что, если собрался сделать вылазку в мороз, утепляйся и делай это правильно. Наряжайся многослойно: футболка, рубашка и тонкая кофта под курткой сохранят тепло дольше, чем толстый шерстяной свитер на голое тело. Перчаткам предпочти варежки — вместе твоим пальцам будет теплее, чем по отдельности. Обувь должна быть на толстой подошве,

непромокаемая и ни в коем случае не должна тебе жать, иначе она может нарушить циркуляцию крови в ступнях. Проведи в такой обуви несколько часов на лютом морозе — и хирурги оставят твои ступни себе. И прихвати плотный шарф, даже если у тебя куртка с горлом. В случае чего обмотаешь лицо и будешь дышать через шарф — не придется потом носить нос и губы в кармане.

Плотно поешь незадолго до выхода, желательно жирной пищи с гарниром, богатым на медленные углеводы (подойдут крупы или бобовые). Расщепляя еду, твой организм дольше продержит самоотопительный сезон (а крупы и бобовые он расщепляет примерно полдня). Собираясь в долгую дорогу, прихвати с собой термос с чем-нибудь горячим. Но только не горячительным — вопреки распространенному мнению, алкоголь тебя скорее погубит, чем поддержит (и в случае с морозом это действительно правда). Дадим слово Антону Воробьеву: “На морозе организм сохраняет тепло, сужая периферические сосуды, что обеспечивает приток крови к внутренним органам и создает защиту от общего переохлаждения. Алкоголь же расширяет сосуды, разрушая все планы твоего тела по выживанию. Кроме того, он еще и снижает чувствительность — ты слишком поздно поймешь, что замерз как собака, и не успеешь принять необходимые меры”. Наконец, выходя на минус, намажься кремом пожирнее (обычный детский из аптеки — самое то) — он создаст на коже пленку, препятствующую переохлаждению.

БЕЖАТЬ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ

Вот тебе леденящий кровь случай, описанный в журнале Esquire.

“Я служил в армии. <...> В один прекрасный день был дежурным по роте. Дежурный взвод работал в ночную смену, и надо было отвезти им еду. <...> Морозы стояли -30. Поскольку я работал в помещении и на трассу выезжал только периодически, то был одет в летнее хэбэ. На ногах — кирзовые сапоги. <...> Сел я в КрАЗ и поехал на трассу. На КрАЗе третья и пятая передачи расположены параллельно, легко перепутать. А я без опыта вождения — воткнул пятую передачу и благополучно тут же заглох посреди леса. Аккумулятора нет. Все обесточилось. Машина стала остывать”. Солдат побежал в чем был до своей части, около 7 км. К счастью, добежал, хоть и едва жив. Комментирует Егор Бедров: “Первую ошибку парень совершил, безрассудно поехав в такой мороз в легкой одежде. А то, что побежал, — правильно сделал, какие у него еще были варианты? Стоило, правда, вымазаться машинным маслом — жирное, оно бы сработало как пленка, на какое-то время укрывающая кожный покров от низких температур”.

2
Ты застрял в машине на пустынной трассе

“Бывает, у водителей-дальнобойщиков глохнут машины на дороге, — вспоминает Егор Бедров, — и они проводят наедине с жутким холодом от нескольких часов до суток и более, в зависимости от маршрута”.

Если ты оказался в автомобиле посреди завывающего ледяного ничего, первонаперво реши — отправляться за помощью пешком или ждать ее, оставаясь на месте. Ближайшие люди далеко, и ты даже не представляешь насколько? Что ж, попробуй дождаться помощи. Как минимум прожить у авто ты сможешь дольше, чем вслепую бредя в неизвестном направлении сквозь пургу. Когда машина остынет, настанет время выбираться наружу (внутри металлической коробки будет не теплее, чем снаружи) и разводить костер. Если Дед Мороз не приготовил к твоему приезду вязанку дров — жги покрышки: каждая из них горит около часа. Насыпь с противоположной от костра стороны машины снежную кучу — она будет препятствовать сквозняку, рвущемуся в твое импровизированное укрытие. Когда покрышки закончатся, выдирай и поджигай обшивку автомобиля, но делай это с осторожностью — при горении она может выделять ядовитые вещества, и лучше этим не дышать. Не сиди на месте — время от времени прохаживайся из стороны в сторону, шевели пальцами рук и ног, приседай. Но не переусердствуй — каждая сохранившаяся в твоем организме калория сейчас жизненно важна, ни к чему расходовать энергию без необходимости. Не кури — сигареты вызывают спазм периферических сосудов, что ухудшает микроциркуляцию крови, и риск получить обморожение возрастает. Используй любые тряпки, что найдешь в машине, — повяжи их вокруг головы, лица и ступней (тепло в этих частях тела тебе нужно беречь в первую очередь). Обмотай лицо шарфом или дыши нагретым сквозь руки воздухом. Обыщи свою аптечку: хорошо, если есть таблетка аспирина — она разжижает кровь, облегчая ее циркуляцию; разогревающая или спортивная мазь сработает по тому же принципу.

СТЕПЕНИ ОБМОРОЖЕНИЯ

I степень

Самая безобидная. Ты проходишь сотню метров от подъезда до машины без перчаток. Твои руки бледнеют, ты ощущаешь покалывание, жжение, зуд. Поврежденные ткани при должной заботе (подержи в теплой воде, затем регулярно мажь жирным кремом) полностью восстановятся через 5–7 дней, а до тех пор будешь, как дурак, ходить в красных “перчатках”.

II степень

Пострашнее. Ты пошел за подругой к метро, она задерживается, а шапку и перчатки ты не надел. Постоял так час, и вот уже на побледневшей коже в течение следующих дней формируются гадкие пузыри с прозрачной жидкостью. Чувствуешь все то же, что при первой степени, но более выраженно — и добавь ноющую боль. Хорошо бы тебе обратиться к врачу. Заживать болячки будут две недели.

III степень

Это уже серьезно. Ты то ли заблудился в зимнем лесу, то ли, отмечая папин юбилей, заснул в рефрижераторе в ресторане. Пузыри уже не с прозрачной, а с кровянистой жидкостью, их дно сине-багряного цвета. И это очень больно. Тебе срочно нужно к врачу, но даже он спасает не всегда — через 2–3 недели может начаться отторжение поврежденных тканей, на их месте на всю жизнь останутся рубцы.

IV степень

Тебе практически конец. Холод поразил мягкие ткани, в некоторых случаях — даже кости. Пузырей нет, но пораженные места у тебя буквально синего цвета, иногда с мраморными узорами. Развиваются отеки. Пораженные конечности, скорее всего, будут ампутированы, в лучшем случае — на всю жизнь деформированы. Врача, скорее врача! Это вопрос жизни и смерти.

3
Ты попал на мороз раздетым

Ну а если, например, тебя выбросили из машины в ночном лесу в джинсах и рубашке (кому ж ты так насолил?), помни: движение — это жизнь. Беги и не останавливайся; пока твой организм вырабатывает тепло, ты остаешься в сознании. Ты теперь как спичка: догоришь — и тебя можно выбрасывать. Выбери правильный темп: лучше бежать медленно, но долго, чем упасть лицом в снег после десятиминутного спринта. “Здоровый 30-летний мужик продержится в сознании на 15-градусном морозе примерно часа полтора”, — подсчитывает Егор Бедров. Лишний вес, проблемы со здоровьем? Смело отнимай полчаса. Не трать время, беги, беги!

ИСПОЛЬЗУЙ ЛЮБЫЕ ТРЯПКИ, ЧТО НАЙДЕШЬ В МАШИНЕ, — ПОВЯЖИ ИХ ВОКРУГ ГОЛОВЫ, ЛИЦА И СТУПНЕЙ

4
Что сделать, чтобы человек растаял

Допустим, в ледяную хватку попал не ты, а кто-то другой — и теперь ему нужно помочь. Вот он лежит, синий и такой холодный, что хоть в виски его клади. Отогревай бедолагу постепенно. “Засунув его в натопленную баню или горячую ванну, ты только ему навредишь, — предупреждает Тимур Шарвадзе, — от резкого перепада температур пострадают кровеносные сосуды”. По той же причине бедняге противопоказаны интенсивное растирание и чай-кипяток для приема внутрь. “Укутай его в несколько одеял поплотнее, уложи в теплое помещение, отпаивай теплой, не горячей жидкостью, — продолжает Тимур, — в идеале сделай в мышцу инъекцию спазмолитика (на основе дротаверина, папаверина или метамизола натрия) или хотя бы дай его в таблетке”. И конечно, как можно скорее покажи несчастного врачам. ■

ТЕКСТ:
ЯН ТЕЙЛОР,
АНТОН ИВАНОВ

БИТВА, КОТОРУЮ Я ВЫИГРАЛ

Говорят, есть мужчины, которые сдаются под натиском обстоятельств. Не знаем, мы таких не встречали. Мы даже обзвонили наших знакомых, чтобы узнать: может быть, они падали духом, когда мир поворачивался к ним своими полушариями? Но нет — вот истории, доказывающие, что и эти ребята тоже были твердыми до конца. Почитай, возможно, в новом году их советы пригодятся и тебе.

1

ЛИОНЕЛЬ МЕССИ (АРГЕНТИНА),
ФОРВАРД "БАРСЕЛОНЫ"

Верь в невозможное

В доме по адресу: Эстадо-де-Израэл, 525, в аргентинском Розарио в 90-е можно было снимать сериал — столько событий происходило в жизни его обитателей. В семье уборщицы и рабочего по фамилии Месси росло четверо детей, но главным источником счастья и горя был младший из мальчиков.

1995 год — 8-летний Лионель поступает в академию местного клуба "Ньюэллз Олд Бойз", в котором за год до этого играл Марадона. 1997-й — талантливого парня замечают скауты гранда, клуба "Ривер Плейт". Впереди карьера мечты. Но в 1998 году Лео узнает, почему в свои 12 лет он все еще носит вещи для 9-летних: диагноз "дефицит гормона роста" означает, что он, возможно, вообще перестанет расти. "Ривер Плейт" отказывается оплачивать лечение. Про футбол можно забыть. К счастью, в 1999-м слухи о больном вундеркинде доходят до Испании и "Барселона" приглашает Лионеля на просмотр.

Едет вся семья. А как иначе? Ребенку 12 лет, и, в конце концов, он болен. Дальше — хеппи-энд: Лионель так впечатлит местных тренеров, что контракт с ним подпишут на первом, что попадется под руку, — салфетке в ресторане. Вместе с контрактом Месси получает необходимые дорогие медикаменты и за следующие три года вырастает на 18 см. Быстрее будет увеличиваться только его зарплата.

И все же вернемся в печальный 1998-й, когда нашему коротышке сказали, что его жизнь кончилась. Слово Месси: "Я все равно сказал себе, что буду зарабатывать футболом. Вера в себя очень важна в спорте. Когда мне сообщили, что я не вырасту достаточно большим для большого спорта, мне оставалось только решить, что буду делать с этой информацией. Кого буду слушать: их или себя. Я выбрал второе. Я и сегодня часто самый маленький на поле, но что с того?"

■ **Твой ход** "То, что сделал Месси, в психологии называется "рефрейминг" (от reframe — "вставить в другую рамку"), — говорит Джон Николсон, основатель психологической консультационной службы Nicholson McBride. — У любой ситуации есть позитивный сценарий развития. Важно заставить себя думать только о нем, просто не воспринимая другие оценки и не позволяя чужой критике поставить на тебе крест". В каком-то смысле Месси, как истинный форвард, учит нас забивать — в данном случае на общее мнение.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

2

МЭТТ О'КОННОР (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), ПРАВОЗАЩИТНИК

Сдай позиции, чтобы победить

От любви до ненависти один шаг. Увы, и в обратную сторону дорога не длиннее. Мэтт прошел ее, когда их развод с женой превратился в судебный ад.

"Когда тебе говорят, что ты сможешь видеть своих детей только в то время, которое определит суд, шок парализует все тело. Ты раздавлен, побежден на всех фронтах. Ближе всего я подошел к самоубийству одной ночью на мосту Ватерлоо (в то время моим советником был "Джек Дэниелс", это позже я его уволю). Раздумывая, прыгать или нет, я составил список причин, по которым продолжать жить не стоило, и он был длинным. С другой стороны — список причин оставаться живым, и там стояли имена моих сыновей, Даниэля и Александра. Это стало переломным моментом, я понял — дальше так нельзя.

На следующем заседании суда я заявил, что прекращаю борьбу, иначе это убьет меня. Сказал, что мне уже не так важно доказать свою правоту. И вдруг моя бывшая жена изменила мнение. Она поняла, через что я прошел, и уже через две недели я свободно виделся с детьми. Я был счастлив, но решил, что урок, преподнесенный мне жизнью, стоит того, чтобы им поделиться".

О'Коннор основал движение "Отцы за справедливость" — в знак протеста против несправедливости при разводах и других ситуациях демонстранты одеваются в костюмы супергероев и штурмуют достопримечательности: "Вместо того чтобы прыгать с мостов, мы залезаем на них".

■ **Твой ход** Советует Мэтт О'Коннор: "Если на кону стоит нечто очень важное, не бойся признать свои ошибки. Даже если их не было. Не дай ненависти пожрать тебя изнутри. Никогда не ненавидь свою бывшую больше, чем ты любишь своих детей".

3

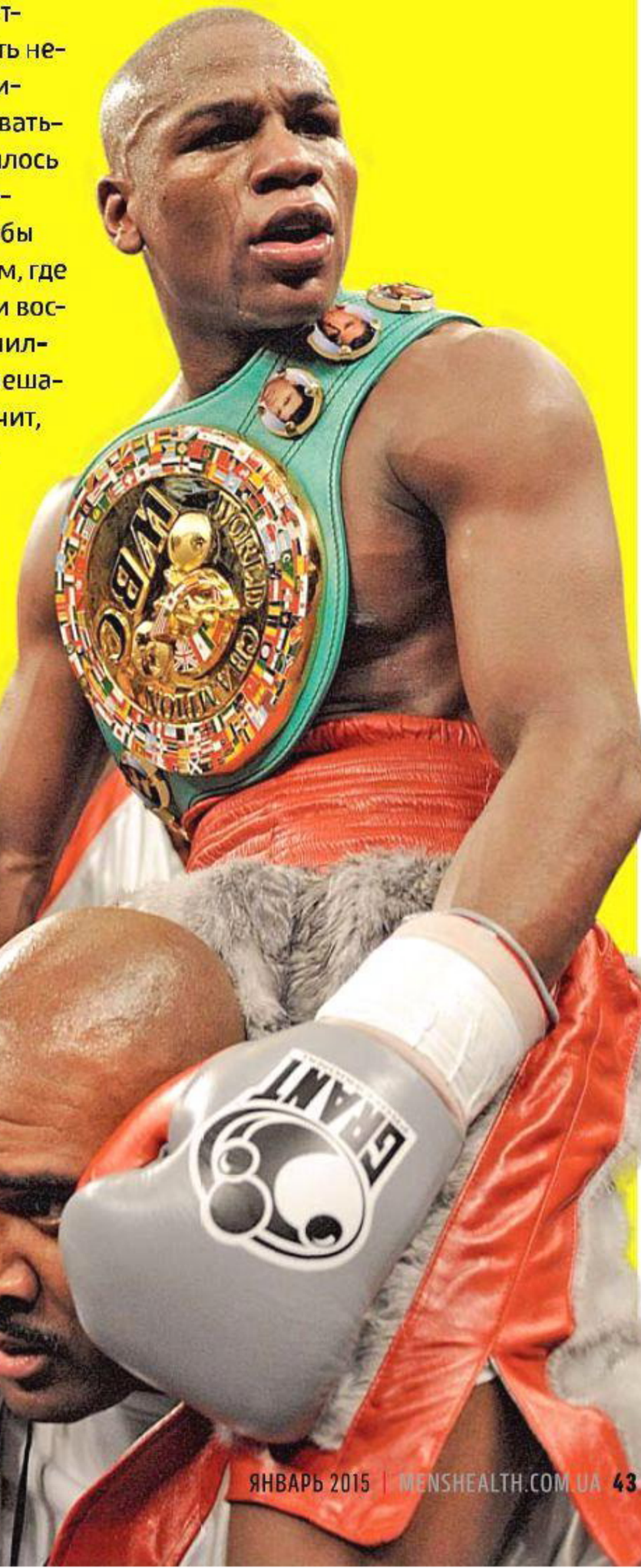
ФЛОЙД МЭЙВЭЗЕР-МЛАДШИЙ (США), НЕПОБЕЖДЕННЫЙ ЧЕМПИОН ПО БОКСУ

Выучи все плохие уроки

Когда Мэйвэзера-старшего посадили за торговлю наркотиками, его сын мог бы найти утешение в этом же товаре. Но он нашел его в боксе.

"Я не тратил время на переживания по поводу того, что мой отец — преступник, мать — наркоманка, а тетка умерла от СПИДа. У каждого есть негатив в жизни, и от нас самих зависит, будем ли мы на нем зацикливаться. Моей матери раньше приходилось красть для нас подарки на Рождество. И что же? Я добился того, чтобы она больше не беспокоилась о том, где взять деньги на них. Меня мучили воспоминания о травме? Я переключился на мысли, что даже она не помешала мне вернуться в спорт, — а значит, я по-прежнему силен. Мне говорили, что я недостаточно хорош? Спасибо им за дополнительную мотивацию, которая помогала мне тренироваться с удвоенной силой. Настоящие чемпионы превращают негативный опыт в позитивный". Возможно, в этом их отличие от тех, кто терпит неудачу за неудачей?

■ **Твой ход** Возьми все то, что причинило тебе боль в прошлом, и выверни наизнанку — для дополнительной мотивации. Тебя дразнили в школе? Вспомни голоса этих подонков на последнем километре пробежки — и вот увидишь: силы для еще одного круга появятся сами собой. ■



ТЕКСТ: SANDRA NYGAARD,
ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

НОВОМУ — НОВОЕ

Не упусти свой единственный шанс заставить босса комплексовать на новогоднем корпоративе.

ТОЛЬКО ДЕД МОРОЗ МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ОДИНАКОВО КАЖДЫЙ ГОД. Тебе же лучше позаботиться о разнообразии. Все, что ты собираешься надеть в праздник, должно работать на желаемый исход корпоративной вечеринки. Это не совсем то, о чем ты подумал. Речь идет о завязывании новых деловых контактов или укреплении старых — пожалуй, в этом состоит самая большая польза от подобных мероприятий. Мы обратились к Дюрану Гийону, вице-президенту и арт-директору по мужской моде Macy's, за рекомендациями по подготовке к вечеринкам и торжествам.

1

Дресс-код black tie

Если ты действительно хочешь обзавестись новыми связями, не смешивайся с толпой даже на вечеринке со строгим дресс-кодом. Мужчины в черных костюмах, как пингвины, выглядят одинаково. Выделись, надев темно-синий смокинг. Ты будешь выглядеть намного современнее остальных гостей даже в классической белой рубашке, если дополнишь образ черным шелковым галстуком, ведь все консерваторы придут в бабочках. Платок, сложенный прямоугольником, завершит идеальный аутфит.

СМОКИНГ **TOMMY HILFIGER**

РУБАШКА **VAN HEUSEN**

ГАЛСТУК **IZOD,** ПЛАТОК **THE TIE BAR**

2

Дружеский визит

Даже наличие пивного кега вместо наряженной елки не позволяет тебе выглядеть небрежно. Подбери кардиган с широким отложным воротником, по крою напоминающий смокинг. Даже с черно-белым принтом он смотрится прилично. Избегай ярких узоров, ты же не полярник. Кстати, кроссовки тоже отложи до лучших времен. Если тебе по душе удобная обувь — надень кожаные слиперы на мягкой подошве.

КАРДИГАН **BONOBOS**

РУБАШКА **MICHAEL KORS**

ДЖИНСЫ **J BRAND**

НОСКИ **K. BELL**

СЛИПЕРЫ **KENNETH COLE NEW YORK**

Корпоративная вечеринка

Даже если компания, в которой ты работаешь, решила устроить костюмированное празднование, не бойся выглядеть так, как хочешь этого ты, а не местный массовик-затейник. Спортивный пиджак в сочетании с бордовыми джинсами смотрится куда интереснее, чем костюм Эдварда Руки-ножницы, в который вырядился твой начальник. Рубашка со сдержанным принтом горчичного цвета, в сочетании с часами на зеленом браслете, поставит стильную точку.

ПИДЖАК **FREEMANS SPORTING CLUB**

РУБАШКА **J.CREW**

ДЖИНСЫ **CLUB MONACO**

БОТИНКИ **CLARKS**

БРОШЬ **MARY HENRY**

ЧАСЫ **SHINOLA**

MH MUST-HAVE

Освежись

К концу дня даже самый стойкий аромат выдыхается, но с парфюмом на восковой основе ты легко обновишь запах вечером без риска, что содержимое флакона вытечет в сумку или что он будет некрасиво оттопыривать карман.

FULTON & ROARK

Правила Instagram

Чтобы не переживать о сливе фото с вечеринки в соцсети, подготовься к этому заранее.

01. Волосы
Используй стайлинги, которые оставляют прическу подвижной и не жирнят волосы, чтобы, сняв головной убор, легко поправить прическу.

02. Кожа
Чтобы кожа не блестела, применяй нормализующие гидробаланс средства для умывания или периодически пользуйся матирующими салфетками.

03. Борода
Наиболее фотогеничной выглядит длина бороды порядка 3 см. Слегка подровняй ее перед выходом, чтобы выглядеть ухоженным.

04. Одежда
Темная одежда смотрится на фото лучше. Чтобы не испортить фигуру, выбирай вещи по размеру, они не должны висеть либо быть чересчур впритык.

05. Поза
Поворот в 3/4 по отношению к камере сделает тебя стройнее. Чтобы выглядеть уверенным, смотри прямо в кадр и не заваливай голову набок или назад, как это рефлекторно делает большинство людей, — так ты выйдешь чуть выше. Не скрещивай руки или ноги, если хочешь, чтобы твои фото располагали к тебе.

НЕЗВАНЫЙ ГОСТЬ НЕ ХУЖЕ

Эксперт по этикету Томас Фарли рассказывает о том, как сделать поток приглашений неиссякаемым.

1| Как ты отвечаешь на приглашения, полученные по почте?

А КАК-НИБУДЬ ДАМ ИМ ЗНАТЬ
Б НАПИШУ. ОНИ УВИДЯТ
В ТАК, КАК ПОПРОСИЛИ В ПИСЬМЕ
Г ЛИЧНО ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ

2| Бутылку какого вина ты возьмешь с собой?

А КТО НЕ ЛЮБИТ PINOT GRIGIO?
Б КРАСНОЕ, Я ЗНАЮ, ИМ НРАВИТСЯ
В ЧТО-ТО, НА ЧТО НЕ “ГУГЛИТСЯ” ЦЕНА
Г САМОЕ ДЕШЕВОЕ, КОНЕЧНО

3| Если не бутылку вина или другой алкоголь, то что еще дарить?

А БУКЕТ. ДЕВУШКАМ НРАВИТСЯ
Б ИГРУ. ОНИ ДОЛЖНЫ ПОПРОБОВАТЬ!
В КОНФЕТЫ
Г Я САМ КАК ПОДАРОК

4| Где ты чаще всего проводишь время, когда пришел в гости?

А КУХНЯ. ТАМ ВСЕ САМОЕ ВКУСНЕНЬКОЕ
Б КАК КАРТА ЛЯЖЕТ
В НЕПОДАЛЕКУ ОТ КУХНИ
Г СЛЕЖУ ЗА АПТЕЧКОЙ

5| На вечеринке я достаю свой телефон, только чтобы...

А ПОКАЗАТЬ МОИХ ВОСХИТИТЕЛЬНЫХ ДЕТОК
Б НАЩЕЛКАТЬ ПОБОЛЬШЕ СЕЛФИ
В ИЗБЕЖАТЬ РАЗГОВОРА С НЕЗНАКОМЦЕМ
Г НИЧЕГО ИЗ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННОГО

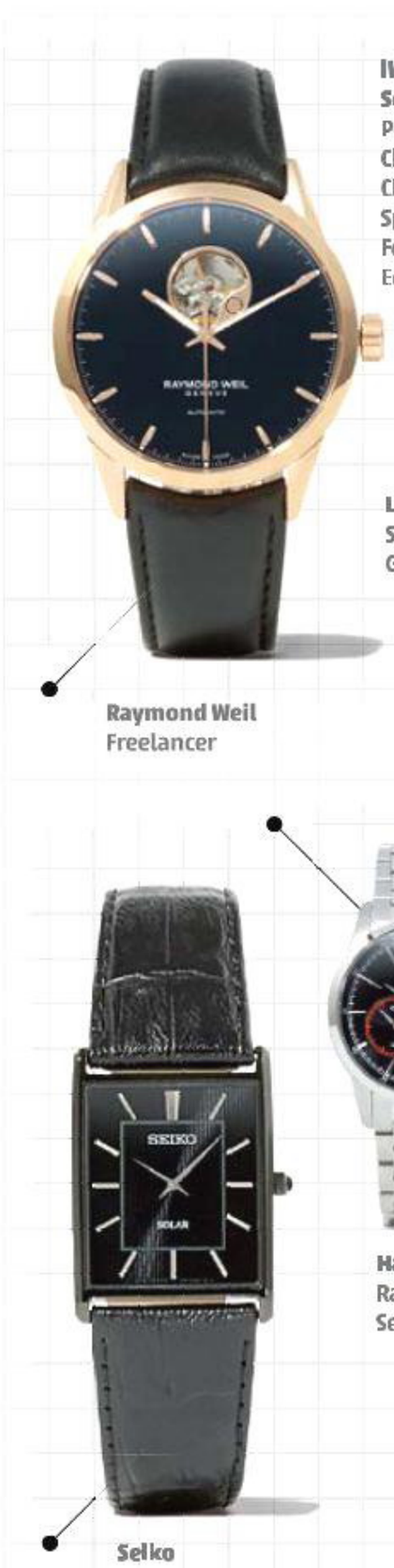
ОТВЕТЫ
1| В Даже если приглашающая сторона просит ответить телеграммой, сделай это.
2| Б Только не выпей все сам.
3| В Приноси еду. Игры и цветы могут отвлечь внимание.
4| Б Держись подальше от кухни. Постарайся пообщаться с каждым гостем.
5| Г Выкладывать фотографии рискованно, ты можешь подставить хозяев вечеринки и обидеть тех, кого не пригласили.

БАЛЛЫ
4–5| Твои пригласительные уже в пути.
2–3| Ты рискуешь все потерять.
0–1| Хм... Наверное, твои приглашения затерялись в почте.

Хорошее время

Солидные часы не только выглядят презентабельно, но и не просят ничего взамен.

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ – решать, конечно же, тебе. Дорогие часы не сделают тебя успешнее, но поспособствовать репутации могут. Они оказывают влияние не только на твоего собеседника, но и на тебя непосредственно: чем дороже часы, тем ровнее осанка, увереннее взгляд и спокойнее речь (или тем меньше на них обращают внимание).



IWC
Schaffhausen
Portuguese
Chronograph
Classic Laureus
Sports for Good
Foundation
Edition

Officine
Panerai
Luminor
Marina 8 Days
Acciaio

Breitling
Transocean
Chronograph
Edition

Hublot
Big Bang
Aero Bang
Depeche Mode
Steel

Luminox
SXC Steel
GMT Space

Maurice Lacroix
Masterpiece
Gravity

Raymond Weil
Freelancer

Hamilton
Railroad Small
Second

Szanto Pilot
4001

Larsson &
Jennings Läder

Shinola
The Runwell

Jacob & Co.
Ghost Watch

Timex
Intelligent
Quartz
Fly-Back
Chronograph

Citizen Avion

Victorinox Swiss
Army Chrono
Classic Two-Tone

Kenneth Cole
Automatic

Tissot Quickster
Football

Nixon The
Sentry SS

КЛАССИКА — КАЖДЫЙ ДЕНЬ — СПОРТ

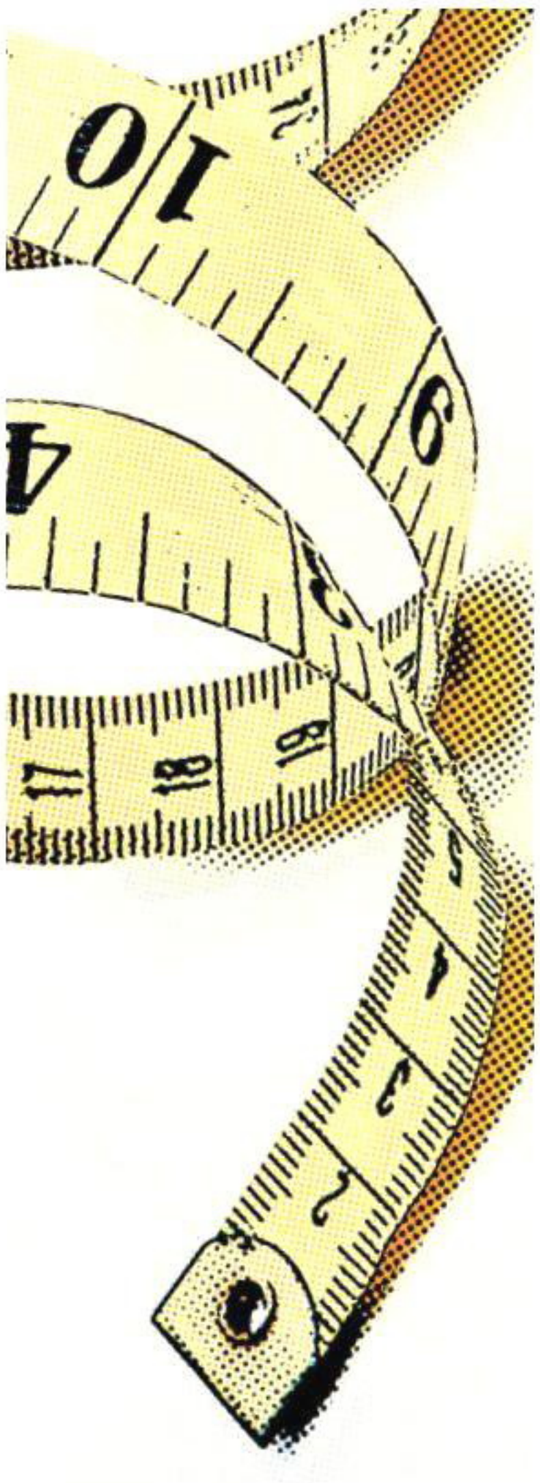
ФОТО: MEREDITH JENKS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: CRAIG AND KARL

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

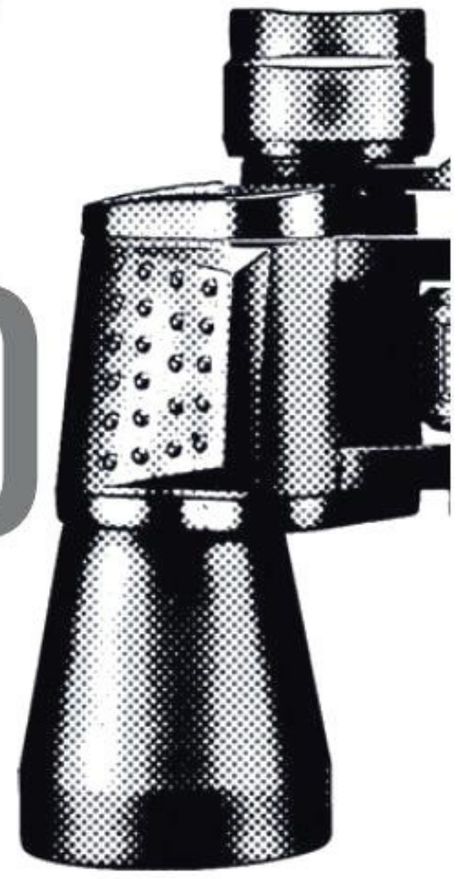
140

СМ — ТАКИМ БЫЛ БЫ РОСТ ЛИОНЕЛЯ МЕССИ, ЕСЛИ БЫ ПОДРОСТКОМ ОН НЕ ПРОШЕЛ ДОРОГОСТОЯЩИЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ. ГДЕ МЕССИ НАШЕЛ ДЕНЬГИ И ЧТО ПОМОГЛО ЕМУ НЕ ПОТЕРЯТЬ ВЕРУ В СЕБЯ — НА СТР. 42



Г ЖИРА СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г ГРУДКИ ИНДЕЙКИ. А БЕЛКА ПРИ ЭТОМ — 17,7 Г. ИДЕАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТЕБЯ. КАК ПРИГОТОВИТЬ ЭТУ ПТИЦУ ЦЕЛИКОМ — СМ. НА СТР. 30

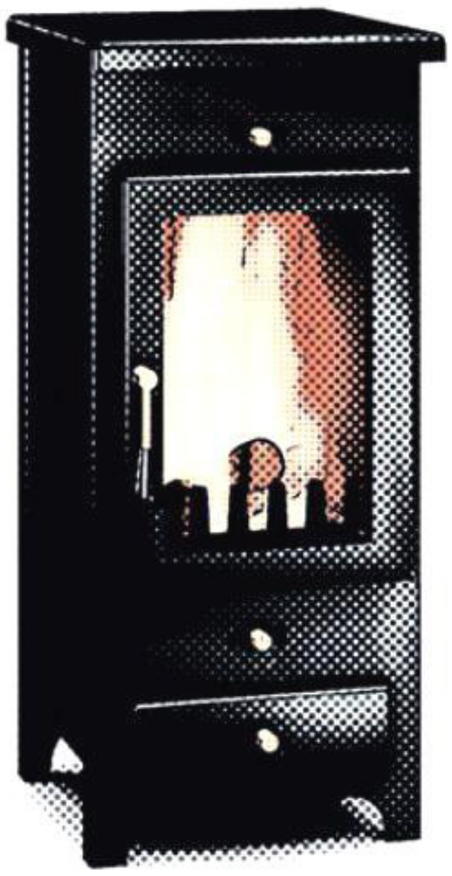
70%



ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ УКРАИНЫ СОБИРАЮТСЯ ПОСЕТИТЬ НОВОГОДНИЙ КОРПОРАТИВ. КАК ОДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ НА ТЕБЯ ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ, И ИЗВЛЕЧЬ ИЗ ЭТОГО ПОЛЬЗУ, СМОТРИ НА СТР. 44

-89,2°C

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ МИНИМУМ, ЗАФИКСИРОВАННЫЙ НА АНТАРКТИЧЕСКОЙ СТАНЦИИ "ВОСТОК". КАК ВЫЖИТЬ НА МОРОЗЕ — ПИШЕМ НА СТР. 39



ЖЕНЩИН ПРЕДПОЧТУТ СЕКСУ ПОЛНОЦЕННЫЙ НОЧНОЙ СОН (ОПРОС TODAY.COM). БЕЗ ПАНИКИ! С НАШИМИ НОВЫМИ ЭРОТИЧЕСКИМИ СТРАТЕГИЯМИ ТВОЯ ПОДРУГА ВООБЩЕ РАСХОЧЕТ СПАТЬ. ОТКРЫВАЙ СТР. 36

Gala radio FM

У ритмі Двохтисячних

Київ 100FM Вінниця 103.2FM Ужгород 102.4FM Харьків107.4 FM Запоріжжя 100.3FM Кривий Ріг 100.2FM
Луганськ 106.5FM Львів 101.3FM Одеса 91FM Дніпропетровськ 106.4FM Донецьк 107.2FM Сімферополь 107.8FM

Ліцензія НРУ з питань телебачення і радіомовлення Серія НР № 0192 від 26.03.02

ПТИЦА

За те секунды, которых нам хватает лишь на то, чтобы почесать ухо, австрийский парашютист и бейсджампер Феликс Баумгартнер успевает побывать в шаге от смерти и установить очередной рекорд. Вот тебе пять рекордных высот, расстояний и сооружений, которые сделали Феликса знаменитым.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

ФЕЛИКС

Башни Петронас

451 М

КУАЛА-ЛУМПУР, МАЛАЙЗИЯ

15 АПРЕЛЯ 1999 ГОДА

По гулким офисным коридорам шагает Феликс в белой рубашке, галстуке и брюках, в руке — здоровенный черный кейс. Официальное открытие башен только через четыре месяца. Сюда съедутся журналисты, премьер-министр Малайзии Махатхир бин Мохамад будет раздавать интервью. Ну а сейчас — пасмурный день, пустые кабинеты, за окнами летят облака и еще — Баумгартнер. На тот момент это был рекорд, самый высотный прыжок с парашютом со здания (конкретно: Феликс прыгнул с 390 м). Кстати, чтобы попасть в бизнес-центр, ему пришлось подделать пропуск. "Там строгая охрана. Я неделю наблюдал, как все устроено. Купил камеру, которая может снимать быстро и четко, а потом бросился к одному из сотрудников, когда тот вышел на улицу покурить. "Снимите меня на фоне башен", — кричал я, а сам тыкал в него фотоаппаратом. Снимал втихую пропуск, который висел на груди у этого парня", — рассказывает Баумгартнер.

Офисы, бумаги, совещания — все это могло быть и жизнью Феликса тоже. Он утверждает, что если бы не стал спортсменом, то работал бы юристом. "Я пересмотрел кучу фильмов про суды, и меня всегда поражало, как умело юристы манипулируют сознанием людей", — не раз говорил Баумгартнер. И начинал готовиться к следующему прыжку.

КСТАТИ Последний мировой рекорд по высоте прыжка со здания установили французы Винс Реффе и Фред Фуген. 24 апреля 2014 года они шагнули вниз с башни Бурдж-Халифа в Дубае (ОАЭ), ее высота — 829 м.

Пролив Ла-Манш

35 КМ

ФРАНЦИЯ – АНГЛИЯ

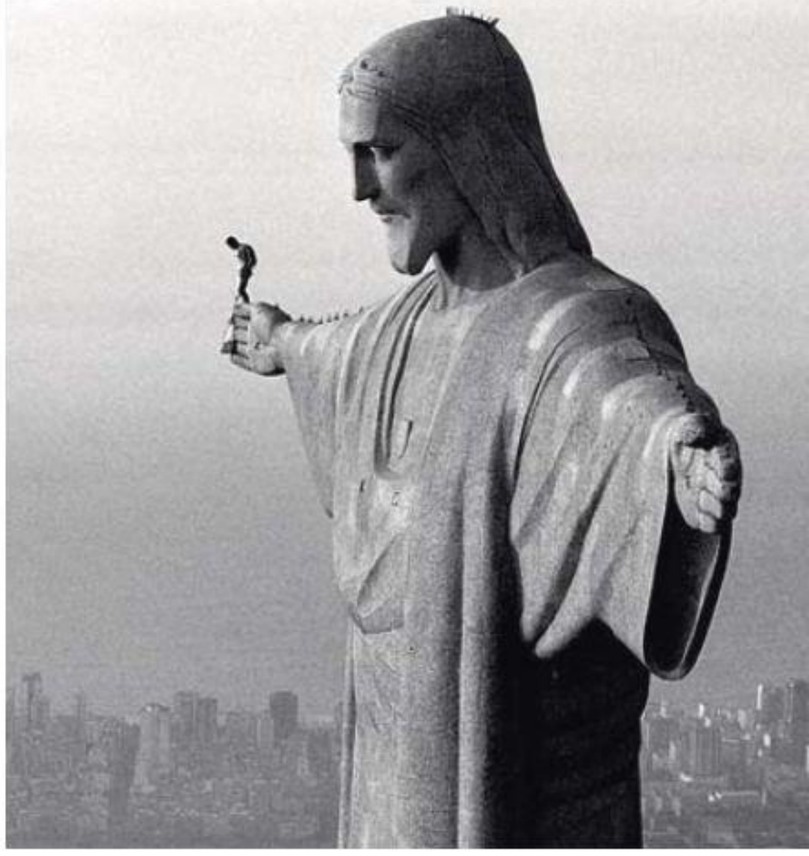
31 ИЮЛЯ 2003 ГОДА

О чем ты мечтал в детстве — найти волшебную палочку, купить щенка, летать в небе, словно птица? Баумгартнер вырос и полетел. Смотри, как он парит среди облаков над Ла-Маншем. Феликс вышел из самолета над английским городом Дувр: температура воздуха –50°С, высота около 10 км, с собой у Баумгартнера — крылья из углеродного волокна, парашют и кислородный баллон. За 14 минут он преодолел около 35 км (на скорости до 360 км/ч), выпустил парашют и под вспышки фотокамер приземлился неподалеку от французского Кале. "Предел есть у всех, но не всех он устраивает", — хвастливо заявил Феликс и поцеловал свою девушку, которая ждала его на земле. Баумгартнер стал первым в истории человеком, который сумел перелететь через Ла-Манш без помощи мотора.

КСТАТИ Проливы — любимая цель людей в вингсьютах. 10 октября 2004 года турецко-французская команда из 10 человек пересекла пролив Босфор. Группа покинула самолет над Стамбулом (на высоте 4000 м) и пролетела примерно 1,5 км до другого берега — не так уж далеко, зато в другую часть света (чтобы было понятнее — из Азии в Европу).

ФЕЛИКС БАУМГАРТНЕР

Родился в австрийском Зальцбурге в 1969 году. В 16 лет записался в местный аэроклуб и начал прыгать с парашютом. В 18 отправился в армию, где служил сначала механиком-водителем танка, а потом инструктором по прыжкам с парашютом. Вернувшись к гражданской жизни, занимался ремонтом мотоциклов, пробовал себя в профессиональном боксе (в 1992-м провел один бой, который выиграл нокаутом в первом раунде). Увлекается мотоспортом, скайдайвингом и бейсджампингом (личный номер в Американской ассоциации BASE — 502). Среди достижений Баумгартнера, помимо описанных в этой статье, — прыжок с Моста двух Америк в Панаме и с виадука Мийо (Франция).



Статуя Христа-Искупителя

29 М

РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО, БРАЗИЛИЯ

7 ДЕКАБРЯ 2004 ГОДА

Вокруг железобетонного Христа-Искупителя в Рио-де-Жанейро толпятся туристы. Их на гору Корковадо, покрытую тропическим лесом, без остановок доставляют три красных поезда. Туристы фотографируют, пытаясь вместить в один кадр огромную статую и пляж Копакабана, лежащий внизу на побережье. "Постройка монумента продолжалась девять лет, с 1922-го по 1931 год", — бубнит бразильский гид, щурясь на вечернее солнце. Среди толпы бродит парень с выбритыми висками, и в данный момент его совсем не интересуют исторические подробности. Это Феликс Баумгартнер, он задумал установить очередной рекорд в бейсджампинге — прыжок с предельно малой высоты. Когда к семи вечера туристы начнут спускаться, Феликса уже не будет видно. Он спрячется в кустах и подождет, пока охранники уйдут со смотровой площадки. А потом выберется наружу и до утра просидит под статуей. "В ту ночь я совсем не спал, меня заливало адреналином. После того как ты шагнул вниз с такой высоты, у тебя есть ровно две секунды, чтобы принять правильное положение тела и выпустить парашют. Чуть замешкался — и можно сказать жизни "пока", — рассказывает Баумгартнер в интервью MH. На рассвете Феликс начинает действовать: пускает из арбалета стрелу с привязанной к ней веревкой; веревка наматывается на руку статуи; Феликс карабкается наверх. Семь утра, море пылает отраженным солнечным светом, Феликс стоит на правой руке Христа-Искупителя, до земли всего 29 м. А потом делает шаг.

КСТАТИ Забраться на руку статуи можно было и по лестнице, но дверь, которая вела внутрь монумента, закрывали три замка. "Взломать их было бы уже уголовным преступлением", — поясняет Феликс в интервью MH. На способ с арбалетом Баумгартнера натолкнул фильм "Скала", где Шон Коннери подобным образом штурмует тюрьму на острове Алькатрас. Рекорд Феликса по прыжку с малой высоты до сих пор не побит.

Башня Тайбэй 101

509 М

ТАЙБЭЙ, КИТАЙСКАЯ РЕСПУБЛИКА

12 ДЕКАБРЯ 2007 ГОДА

Шпионский триллер, детектив, приключения — всего этого навалом в каждом прыжке Баумгартнера. Например, прежде чем шагнуть с башни Тайбэй 101 (а это был и новый мировой рекорд по высоте прыжка в тот момент, и новый личный рекорд Феликса), он несколько дней обследовал здание снаружи с помощью радиоуправляемого вертолета. Ну а парашют в здание пронесли две китаянки, нанятые Феликсом. Они спрятали снаряжение в вентиляции в туалетной кабинке ресторана Ding Xian 101 на 86-м этаже (всего в здании 101 этаж). "В сами башни попасть легко, ведь в ресторан можно пройти без проблем. Проблема — это охранники, они обязательно досматривают все большие сумки и, конечно, заметили бы парашют. Впрочем, я обратил внимание, что местных эти ребята проверяют не так тщательно, вот поэтому мне и пришла в голову идея привлечь китаянок", — рассказывает Баумгартнер. Внимание охраны ресторана на 86-м этаже отвлекали парни, которые в условленное время начали танцевать брейк-данс, — их тоже нанял Баумгартнер. Пока все пялились на танцоров, Баумгартнер пробрался на смотровую площадку на 91-м этаже (проход к ней открыт только по особым случаям) и сиганул вниз.

КСТАТИ Приземлившись у подножия башни Тайбэй 101, Феликс сел в машину и немедленно отправился в аэропорт, чтобы избежать разборок с полицией (в 2004 году, после прыжка с Моста двух Америк в Панаме, Баумгартнер просидел неделю в тюрьме). Между тем власти Тайваня нашли способ наказать спортсмена — запретили ему въезд в страну.

Капсула в стратосфере

39 045 М

РОЗУЭЛЛ, США

14 ОКТЯБРЯ 2012 ГОДА

Если бы житель американского городка Розуэлл, что в штате Нью-Мексико, поглядел в небо в тот день и час, то увидел бы разве что шалфейного тетерева — эти птицы во множестве водятся на территории штата. Увидел бы облако пыли, которое несет куда-то в сторону шоссе номер 285. Ну а разглядеть стеклопластиковую капсулу, поднятую воздушным шаром на высоту 39 045 м, было бы невозможно. Зато 8 млн пользователей YouTube прекрасно видели Феликса Баумгартнера в скафандре: вот он открывает люк капсулы, секунду смотрит на плоскую землю под ногами, а потом делает шаг. "Вакуум, пустота, черное небо вокруг. Там враждебный для человека мир, это ощущаешь сразу. Только ошибись — и ты труп", — поделился Феликс в интервью МН. За первые 20 секунд он набрал примерно такую же скорость, с которой самолеты Airbus A320 мчат нас в Египет на море, — 700 км/ч. Еще через 30 секунд Феликс превысил скорость звука и разогнался до рекордных 1342 км/ч, и только лишь потом раскрыл парашют. Через 9 минут и 9 секунд, после того как Баумгартнер шагнул в пустоту из стратосферы, его ноги снова стояли на твердой почве, а вокруг простиралась пустыня.

КСТАТИ Своим прыжком Баумгартнер в 2012 году поставил сразу несколько рекордов: спрыгнул с самой высокой точки (побил рекорд американца Джозефа Киттингера, который в 1960 году летел на землю с 31 300 м), установил рекорд по протяженности свободного падения (36 402 м) и впервые в истории преодолел скорость звука (в воздухе она равна около 1200 км/ч). Этот проект обошелся в $50 млн. Только один скафандр Баумгартнера, способный выдерживать перегрузки, стоил 1,5 млн. В 2014 году 57-летний вице-президент компании Google Алан Юстас превзошел Феликса Баумгартнера — спрыгнул из стратосферы с высоты 41 424 м. ■

ФОТО: AP, REDBULL CONTENT POOL

БОЛЬШЕ НЕ НАДО

Бейсджампинг официально не запрещен ни в одной стране мира. Но в разных частях света к бейсджамперам относятся с разной степенью мягкости — например, в Малайзии легко получить от государства разрешение на прыжок, ну а в Китае реально попасть в тюрьму. К тому же объекты, с которых прыгают спортсмены, кому-то принадлежат — частникам или государству, — поэтому можно, оказавшись на земле, угодить за решетку по обвинению в хулиганстве или посягательстве на частную собственность. Феликс Баумгартнер в большинстве случаев проникал на объекты незаконно и находил в этом удовольствие. "Мне нравилась вся предварительная работа — продумывать, как попасть к нужному месту, как обойти охрану", — говорил он. Сейчас Баумгартнер кардинально поменял позицию. Свой прыжок из стратосферы Феликс представляет исключительно как научный проект. "Мы собрали множество данных, которые помогут космонавтам в будущем", — с гордостью утверждает он. Баумгартнер повсюду заявляет, что закончил с хулиганствами и теперь намерен только помогать людям. "Хватит экстремальных прыжков. Планирую работать пилотом вертолета горноспасательной службы", — сообщил Баумгартнер в интервью MH. Советуем тебе брать пример с позднего Баумгартнера и всячески избегать повторения его ранних историй.

РАВНЕНИЕ НА

5 верных признаков того, что девушка тебе неверна, по версии Арины Винтовкиной

ФОТО: ALEX YOUNG

ЛЕВО

Если бы в природе существовала женская версия толкового словаря Ожегова, то, вероятно, напротив слова “измена” там бы стоял увесистый, жирный такой знак вопроса. А все потому, что у девушек с этим делом и правда все чертовски неоднозначно. Мне встречались особы, которые — под влиянием халявного алкоголя, гормональных всплесков, ретроградного Юпитера — могли дококетничаться до быстрого секса в туалете с каким-нибудь крепкозадым барменом, а после даже не испытывать ничего похожего на угрызения совести. “Ну какая же это измена? — недоумевала одна моя подруга, ненароком обмолвившись, что на отдыхе “случайно” переспала с местным официантом. — Так, глупости, я даже имени его не помню. Все равно что с вибратором. Или, по-твоему, это тоже измена?” Другие мои сестры по гендеру, наоборот, выращивают из мухи динозавра и ходят с черным от тоски и раскаяния лицом, несмотря на то что имел место всего лишь легенький флиртик. Причем даже не усугубленный какими-либо тактильностями. “Какая разница, что мы не переспали? — негодовала другая моя знакомая, которая повадилась вести пикантные разговоры по “аське” с коллегой по работе. — У меня же были мысли по поводу него и секса с ним. Для меня одно это — уже измена”.

Короче, нет и, похоже, не предвидится единого мнения, что вообще считать изменой. Сам факт совокупления с посторонним мужчиной? А если все вроде бы началось, но потом девушка дала по тормозам и, собственно, до пенетрации дело не дошло? А когда, допустим, только руками — это считается? А долго и прочувственно целоваться — ерунда, дело житейское или тоже есть о чем поговорить? А как в таком случае квалифицировать секс по эсэмэс или фривольные бе-

седы в чате, после которых трусики хоть выжимай? Поэтому предлагаю сузить рамки дискуссии и поговорить о приметах только-только начавшегося романа на стороне — то есть ситуациях, когда задействованными оказываются не только органы, которые принято носить в трусах, но и чувства.

Подозреваю, дорогой читатель, тебе самому есть много чего сказать на эту тему. И возможно, даже тебе доводилось тыкать носом друга/брата/коллегу/соседа в неопровержимые факты и произносить сакраментальное "Разуй глаза!". Но позволю себе заметить, что людям свойственно проявлять чудеса наблюдательности и дедукции, если речь идет о ком-то другом. Постороннем. Другое дело, когда все происходит буквально у тебя в личном пространстве. И поздно домой с трусиками в кармане возвращается не какая-то абстрактная особа, а твоя собственная женщина. Тут, насколько я могла заметить, "гомо сапиенсы" очень часто эволюционируют в страусов — зарывают голову в песок (читай: утыкаются в работу, телик или книжку) и до последнего отказываются верить очевидному.

На случай, если вдруг у тебя время от времени возникает какое-то неприятное ноющее чувство, будто бы что-то не так, я подготовила шпаргалку, которая поможет разобраться, обманывает ли тебя предчувствие или все-таки подруга? Расставь галочки рядом с пунктами, совпадающими с тем, как ведет себя твоя половина, — и если их наберется больше трех, придется признать: как это ни прискорбно, но у твоей девушки начался роман на стороне.

1 ОНА ВДРУГ ПЕРЕСТАЛА ДОКАПЫВАТЬСЯ ДО ТЕБЯ

По какой-то неведомой причине девушка внезапно прекратила стервозничать, закатывать сцены ревности, обращать внимание на невынесенные мусорные ведра и твою варварскую привычку ковыряться в зубах отверткой. Можно, конечно, предположить, что не зря ты давился жженой бумагой под бой курантов и Дедушка Мороз наконец таки соблаговолил исполнить твое желание. Но скорее, все же поведение девушки объясняется тем, что ее фокус внимания сместился и она элементарно перестала обращать на тебя внимание. Подозреваю, что ты можешь быть и не в курсе: очень часто женщина пилит, изводит тебя претензиями и высказывает свое недовольство по поводу и без вовсе не потому, что она садистка и истеричка. А потому (только, пожалуйста, не смейся) что она держится за тебя, любит и не хочет в один прекрасный день разлюбить из-за каких-то там треклятых ведер и зубов. Это на женском жаргоне называется "бороться за отношения".

Сейчас, когда роман на стороне только начинается, твоя подруга еще не успела наломать вагон дров, запутаться в липовых алиби и окончательно погрязнуть во лжи и разврате. Ей не стыдно и маятно, а, наоборот, весело, хорошо и куражисто. Она наконец-то чувствует себя живой и интересной. Так что на данном этапе ей банально нет дела до того, что происходит с тобой — и с вами как парой. Да, наверняка потом, когда ее начнут терзать угрызения совести, она перевоплотится в сущую мегеру. И как пить дать будет порываться уличить тебя в измене — тем самым проецируя на тебя то, что происходит с ней самой, и пытаясь найти оправдание собственному некошерному поведению (а лучшим оправданием обычно становится то, что ты — разгильдяйская бестолочь и бабник и сам буквально вынудил ее броситься в объятия другого). Но это будет потом. А пока — блаженное затишье. И я надеюсь, мне удалось убедить тебя в том, что оно должно бы тебя насторожить.

К слову, один из "классических признаков" измены — повышение хозяйственности, когда девушка для снятия подозрений и утихомиривания голоса совести что-то безостановочно готовит, драит и чистит, — на мой взгляд, не особо релевантен на этапе зарождения левого романа. Девушка, повторюсь, сейчас витает в облаках. А в этом состоянии нам обычно не до вантузов и пельменей. Поэтому, вероятнее всего, она будет бессовестно манкировать своими обязанностями по дому и не гнушаться кормить тебя на ужин полуфабрикатами.

2 У НЕЕ ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ ПОДРУГИ

Это раньше ей было не с кем пойти на "P. S. I Love You" (как ты ни молил ее насладиться рыдающим Батлером в компании девочек, а тебя великодушно избавить от этой пытки). А сейчас большую часть вечеров на неделе она проводит с непонятно откуда взявшимися Наденьками, Иришками и Оленьками. С одной стороны, "буду поздно, встречаюсь с Оленькой, ну, ты помнишь, это та, с которой мы познакомились на пилатесе" может быть банальным враньем. Не Оленька там, а какой-нибудь усатый Лев Венедиктович и забронированный номер в отеле, о чем тебе знать, разумеется, не положено.

С другой стороны, это и правда могут быть новые приятельницы. Потому что старая гвардия не факт, что похвалит свою товарку за Льва Венедиктовича и все, чем они там занимаются на казенных простынях. Особенно если вы с девушкой давно вместе, ее подруги успели смириться с твоей кандидатурой и даже начали симпатизировать вашей паре. Вместо того чтобы дать изменнице возможность посмаковать подробности несанкционированного романа, они запросто могут осуждать ее, вразумлять и портить настроение своими высокоморальными: "Ты что, совсем дура? Какой на хрен Лев, к тому же Венедиктович? Марш домой!" Но женщине ведь необходимо куда-то излить все наболевшее. Для этого и нужны новые приятельницы, которым обычно, наоборот, в прикол послушать про чужие любовные перипетии.

Логично, что и на твои отлучки с друзьями и командировки изменница начнет смотреть без осуждения, как раньше, а спокойно и даже с радостью. В сложившейся ситуации ей даже на руку, что ты найдешь чем заняться без нее. Муж при деле/однокурсниках/футболе/Sacred 3/новом спиннинге — значит, она вольна делать что угодно и с кем угодно.

ОНА ПОХОРОШЕЛА

Румянец, блеск в глазах, ворох новых платьев — это все очевидно и просто, как макароны по-флотски. О платьях, к слову, почему-то упоминается в каждой статье про измены, которую мне доводилось читать. Но на мой взгляд, показательнее, когда девушка внезапно начинает уделять повышенное внимание тому, что у нее под платьем.

Нет, я не утверждаю, что мы, девочки, принимаемся делать глубокую эпиляцию и педикюр, накупаем порочных кружев и прокалываем пупок, чтобы вкрутить туда игривый стразик, только в том случае, если у нас заводится любовник. Но согласись: отношения людей, которые давно вместе, до некоторой степени окрашены бытовой распущенностью. Будучи женой или герлфренд со стажем, девушка может позволить себе иногда побыть а-ля натюрель: с колючими ногами, несвежими подмышками, облупившимся лаком на ногтях и в ситцевых трусах в горох. Другое дело, если у нее в разгаре роман. Тут надо быть во всеоружии круглосуточно. Жизнь неверной женщины — сплошной вызов и экспромт. Это с мужьями оказываются в постели по предсказуемому графику, а к любовникам сбегают и с утра пораньше, и в обеденный перерыв, и вместо вечерней тренировки по пилатесу. Короче, делай выводы, если внезапно твоя девушка начала вести себя так, словно работает бельевой моделью, которая без одежды обязана выглядеть лучше, чем в самом роскошном платье от Маккуина.

ОНА ГОВОРИТ И ВЕДЕТ СЕБЯ КАК-ТО ИНАЧЕ

Один из главных симптомов присутствия нового кавалера в жизни женщины и того, что у них там все, похоже, серьезно, — внезапно изменившийся профиль ее интересов. И вокабуляр, ни с того ни с сего пополнившийся новыми словечками. Редкая девушка может просто спать с мужчиной, ограничиваясь скупым "Привет. У меня есть полтора часа". Любовник нужен нам в том числе и для того, чтобы поговорить. А в некоторых случаях — и в основном для этого. Разумеется, женщина неизбежно будет впитывать, как губка, все, что он ей там вещает в свободное от постели время. Короче говоря, ты должен напрячься, если девушка внезапно принимается рассуждать о том, что карася лучше ловить на перловку и в ветреную погоду — хотя ты готов поклясться, что раньше она была так же далека от темы рыбалки, как Верка Сердючка от титула "мисс Вселенная".

Следы чужого влияния иногда проявляются и в сексе, который, к слову, не всегда обязательно исчезает из вашей с девушкой жизни с появлением у нее любовника. Да, есть такое мнение, что неверная будет всеми силами увиливать от супружеских обязанностей. Но это происходит не всегда и не со всеми. Так, одна моя загулявшая приятельница, наоборот, целенаправленно стала уделять мужу повышенное эротическое внимание, чтобы снизить его бдительность. ("Удовлетворенный мужик — нелюбопытный мужик".) Другая неверная подруга вела себя аналогичным образом со своим бойфрендом, но без особого тайного умысла. "С тех пор как у меня появился Ваня (любовник — прим. авт.), я чувствую такой кураж и драйв, — поясняла она, — что и с Колей (бойфренд — прим. авт.) мы стали больше трахаться". Другое дело, что порой сложно не переносить постельные преференции любовника на постоянного партнера. И между нами говоря, упомянутый выше Коля внезапно заинтересовался содержимым телефона своей подруги (и обнаружил там массу всего интересного) не просто так, а в том числе и потому, что она взяла манеру покусывать его соски во время прелюдии, чего он всегда на дух не переносил. Так что внезапное изменение сексуального почерка — тоже может (и должно!) квалифицироваться как тревожный симптом.

5 ОНА НЕРАЗЛУЧНА С ТЕЛЕФОНОМ/ ПЛАНШЕТОМ/ КОМПЬЮТЕРОМ

Девушка, вероятно, и хотела бы проводить все свободное время, обвив ногами стройный стан любовника, но не может себе этого позволить по вполне очевидным причинам. Поэтому она станет изыскивать возможности поддерживать общение хотя бы виртуально — благо есть соцсети, мессенджеры, скайпы и прочие эсэмэс. Отныне и до тех пор, пока греховная связь не издаст предсмертный хрип, телефон и компьютер станут ее лучшими друзьями. Когда бы ты на нее ни глянул — она наверняка будет пялиться в экран, заливаясь то и дело кустодиевским румянцем, а на твой резонный вопрос — "Кто это там так поздно?" — бормотать что-то невразумительное про работу или очередную Наденьку, которую якобы покусал енот или задержали с 300 г героина в аэропорту Тель-Авива.

Главную заповедь изменщика — не оставлять улик, избавляться от компрометирующих сообщений и безжалостно тереть истории переписок — женщина очень часто игнорирует. Да, она в курсе, что на этом просто спалиться. Но туманная перспектива быть уличенной в измене (а каждый неверный мнит себя гением конспирации) — ничто по сравнению с возможностью по сто раз на дню перечитывать, как по ней скучают и хотят так, что аж молния на джинсах лопается.

Разумеется, она всеми силами будет пытаться оградить личную жизнь от твоего внезапного вторжения: паролить телефон и компьютер, входить в соцсети только со своего планшета, прятать девайсы в шкаф, а шкаф запирать на амбарный замок — несмотря на то что раньше разбрасывала их где ни попадя. Так что твоя вполне себе безобидная просьба позвонить с ее телефона или воспользоваться ее компом может запросто довести девушку до инфаркта. Она лучше съест их прямо у тебя на глазах, объяснив свое странное поведение тем, что у нее в организме не хватает железа, чем позволит к ним прикоснуться. ■

P.S. Ты прочел этот текст и счел его ерундовой болтовней? Поздравляем! Или тебе вдруг почудилось что-то знакомое в наших скромных строчках? Сочувствуем. Кто виноват и что делать — решать тебе. А о том, как вернуть загулявшую партнершу, мы напишем позже.

КРОВЬ И ПЕСОК

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

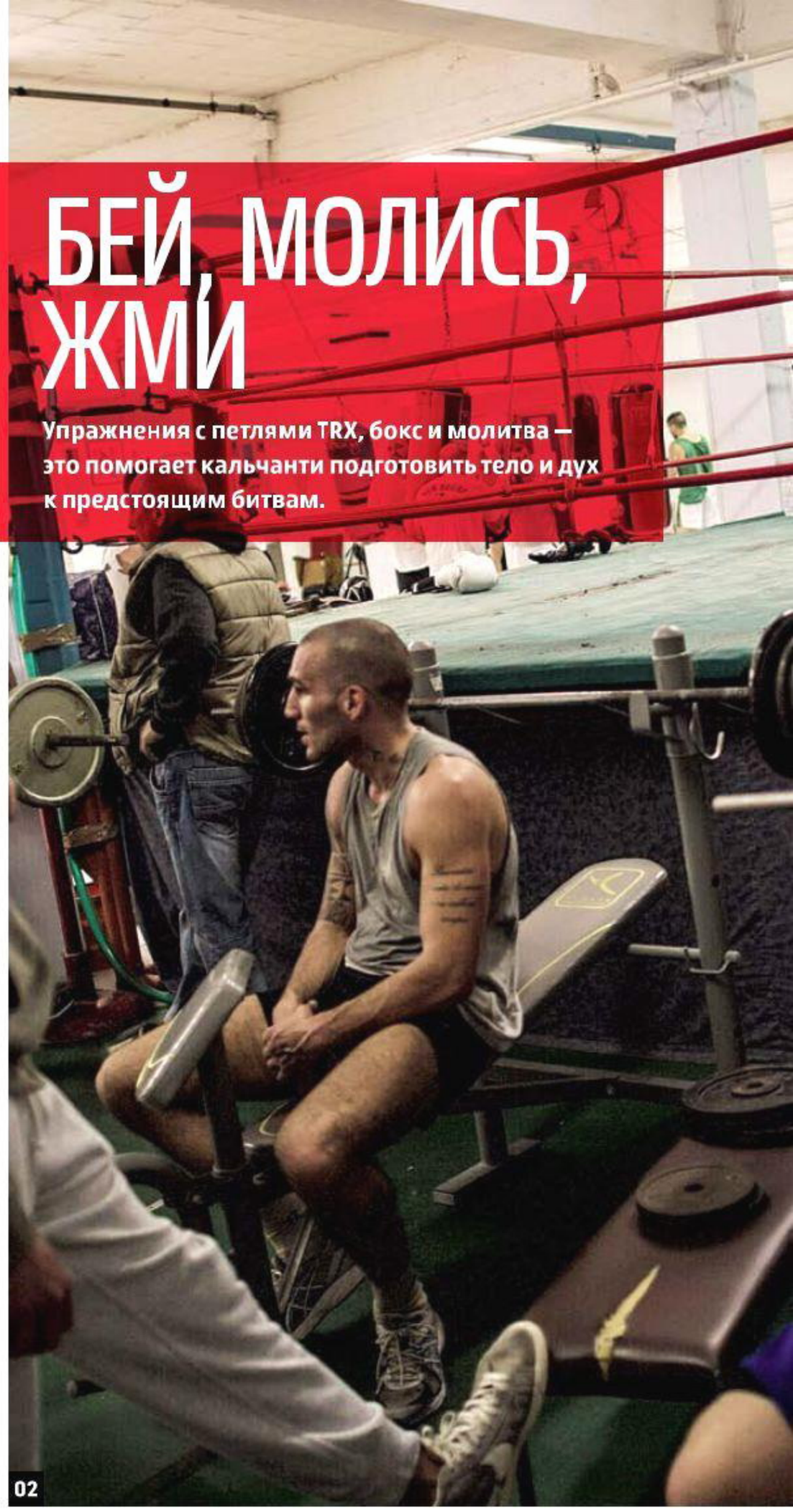
Каждое лето современные гладиаторы выходят на площадь во Флоренции, чтобы сразиться в древнем и жестоком спортивном состязании calcio storico. Присаживайся у арены вместе с корреспондентом MH — идущие на смерть уже приветствуют тебя.

ТЕКСТ: SIMON EVANS, ФОТО: DAVID RAMOS

01

БЕЙ, МОЛИСЬ, ЖМИ

Упражнения с петлями TRX, бокс и молитва — это помогает кальчанти подготовить тело и дух к предстоящим битвам.


02

Флорентийский футбол — одно из самых брутальных спортивных событий в мире. Когда смотришь на рекламные картинки, его легко принять за собрание безобидных "реконструкторов". Фольклорные наряды игроков, общая театрализованность — это, конечно, замануха для туристов. Хотя в Италии, с ее культом футбола, столь пышные почести историческим корням этой игры выглядят вполне уместно.

А потом ты приходишь на игру и видишь игроков вживую. Те, что покрупнее, сложены как хоккейные тафгаи. Экземпляры помельче напоминают жилистых легковесов из MMA. Громогласные бородачи и зловеще спокойные молчуны с бесстрастными глазами; бритые черепа и татуировки — "кальчанти", как их называют здесь, совсем не похожи на артистов ансамбля народной песни и пляски. Да и на футболистов они похожи не больше, чем Кличко на Месси.

Calcio storico — предшественник и футбола, и регби; эта игра была популярна в Италии еще в XV веке. И она мало напоминает те элегантные схватки, которым весь мир аплодировал на минувшем ЧМ по футболу в Бразилии. Когда мяч падает на песок, начинается жесточайшее кровавое рубилово, больше всего похожее на бой "стенка на стенку".

В ЕЖЕГОДНОМ ТУРНИРЕ УЧАСТВУЮТ ЧЕТЫРЕ "сборные" — по одной от каждого исторического квартала города,— но до финала, как ты понимаешь, дойдут лишь две. В день игры соперники — по 27 бойцов с каждой стороны — выстраиваются друг против друга на флорентийской площади Санта-Кроче. Под ногами песок, над головой раскаленное солнце, и каждый мускул готов к тому, чтобы дать бой, как в последний раз.

— Самая важная составляющая calcio storico — страх,— говорит Алессио Джорджерини, играющий за команду Azzurri di Santa Croce.— Те, кто говорит, что они не боятся, просто врут. Страх — вот что нами движет. Привыкни к страху, и он станет приятным ощущением. Все ненужные чувства подавляются, нужные — обостряются, все работает на одну цель: выстоять против 27 человек, которые хотят убить меня на этой арене.

Здесь нет защитной экипировки, перчаток или шлемов. Здесь льется кровь и ломаются кости. Хотя это и не совсем "Бойцовский клуб": в противника можно засадить локтем, ударить его головой или свалить с ног, но запрещено наносить удары ногой в голову, а все схватки должны происходить только один на один. Есть и другие ограничения: в игру не берут тех, кому за 40, и тех, у кого за плечами судимости по серьезным статьям. В остальном правила просты — нужно доставить мяч к противоположному концу прямоугольного поля любым способом.

Кальчанти описывают 50 минут битвы как почти мистический опыт. "Это момент, когда ты существуешь вне времени, это совершенно точно не только спорт. Дружба, борьба, сильные чувства — здесь есть все,— говорит Марко Санти, также играющий за Azzurri.— Это совершенно не похоже на правила жизни в современном мире. Но это не значит, что я так же веду себя вне арены. Я чту закон и мораль, стараюсь быть приличным человеком. То, что происходит на арене, остается на арене, и точка".

Санти — профессиональный боец MMA, а также владелец

03

спортзала Dog Eat Dog (англ. идиома “Волчьи законы”) во Флоренции. По его словам, специально разработанная программа подготовки к “кальчо сторико” (включающая спецкурс по дракам на песке) занимает два месяца. “Это не невинное хобби. Ты должен быть в идеальной форме и иметь характер бойца. Ты должен быть способен выстоять все 50 минут матча, всегда имея про запас силы для 5 минут невероятно интенсивного боя”,— подчеркивает Санти.

РАБОТА С ТЯЖЕСТЯМИ И ДОЛГИЕ ПОЕДИНКИ с боксерским мешком составляют основу тренировок Санти. А в апреле, за два месяца до турнира, команда начинает проводить регулярные сборы на поле для работы над тактикой.

В дни проведения матчей груз прошлого повисает над ареной. Бывший некогда забавой аристократов (в былые годы в играх участвовали даже Папы), к XVII веку этот спорт угас и только в 30-х годах прошлого века был возрожден властями, о чем им позже пришлось пожалеть: вендетты между командами и отдельными игроками не раз выходили за пределы поля. С недавних пор организаторы турнира начали привлекать к игре регбистов, боксеров и бойцов MMA — очевидно, чтобы ввести насилие на поле хоть в какие-то разумные рамки. “Этот спорт меняется. В calcio storico приходит все больше хорошо подготовленных, профессионально сдержанных атлетов,— говорит Санти.— Впрочем, здесь никогда и не приветствовали зеленую молодежь. Чтобы выйти на поле, тебе нужны мудрость и опыт — как жизненный, так и бойцовский”.

И все же “кальчо сторико” до цивилизованного спорта далеко, как нам до Флоренции. Например, в июне 2014 года финальный матч турнира был просто отменен. Страсти вокруг грядущей встречи Bianchi (“белых”) и Rossi (“красных”) так накалились, что организаторы побоялись беспорядков и кровопролития на всю Флоренцию. Как говорит Санти, “в конечном счете это война”.

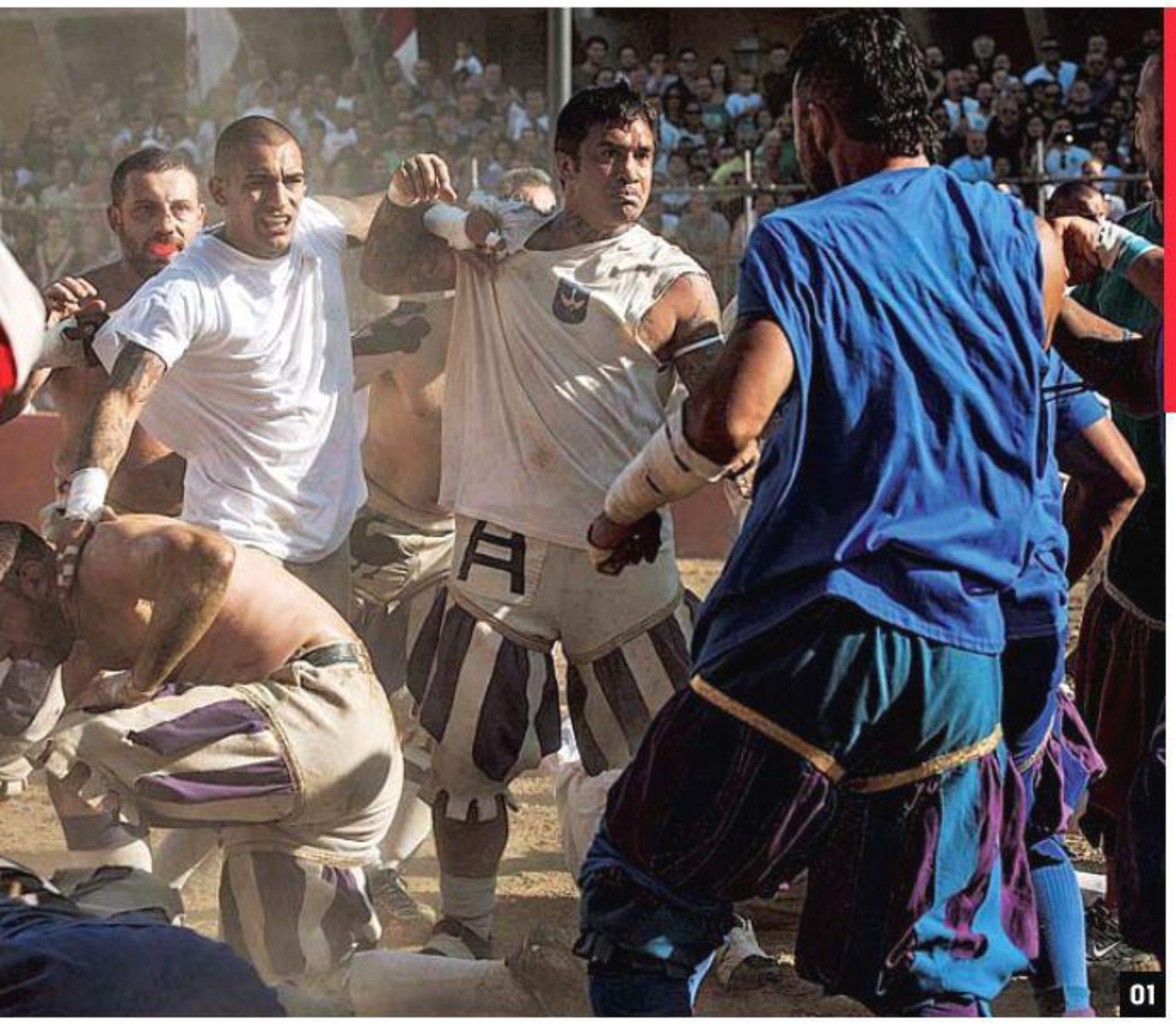
01 МОТАЕМ НА СВЯЗКИ
Защитная экипировка запрещена, поэтому игроки перебинтовывают суставы, чтобы уменьшить вред от нагрузок и ударов во время матча.

02 ШТАНГА И ПЕРЧАТКИ
Силовая тренировка, занятия на TRX и бокс — эффективная комбинация для подготовки к 50-минутной схватке.

03 СОСЛУЖИ МНЕ СЛУЖБУ
Может, и странно просить о помощи свыше в мордобое, но у команды есть духовный отец. Он благословляет игроков перед каждым матчем.

В БОЙ!

Каждый 50-минутный матч — это взрыв шума, красок и насилия, и все это прогрессирует, по мере того как 54 игрока кулаками прокладывают себе путь к победе.



01

01 ФИГУРЫ РАССТАВЛЕНЫ

Команда состоит из четырех голкиперов, трех защитников, пятерых полузащитников и 15 нападающих. Многие из них — опытные бойцы, и эти навыки оказываются востребованными в каждом матче.

02 РЕНЕССАНС С КУЛАКАМИ

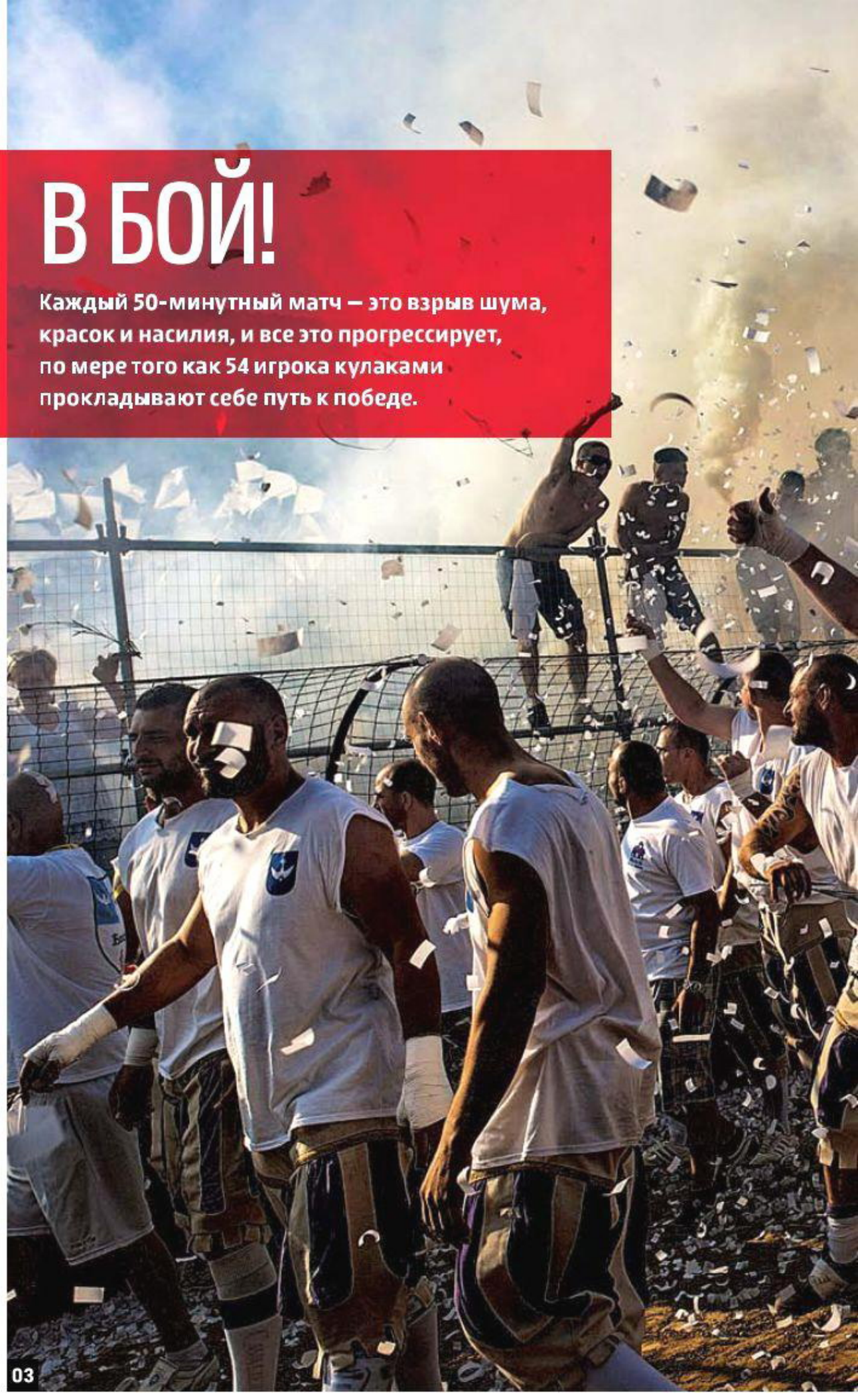
Команда Azzurri di Santa Croce марширует сквозь город к площади, на которой проходит турнир. Игроки носят костюмы времен Ренессанса, а их прибытие встречают фанфарами.

03 ПОЧТИ ЛЕГЕНДА

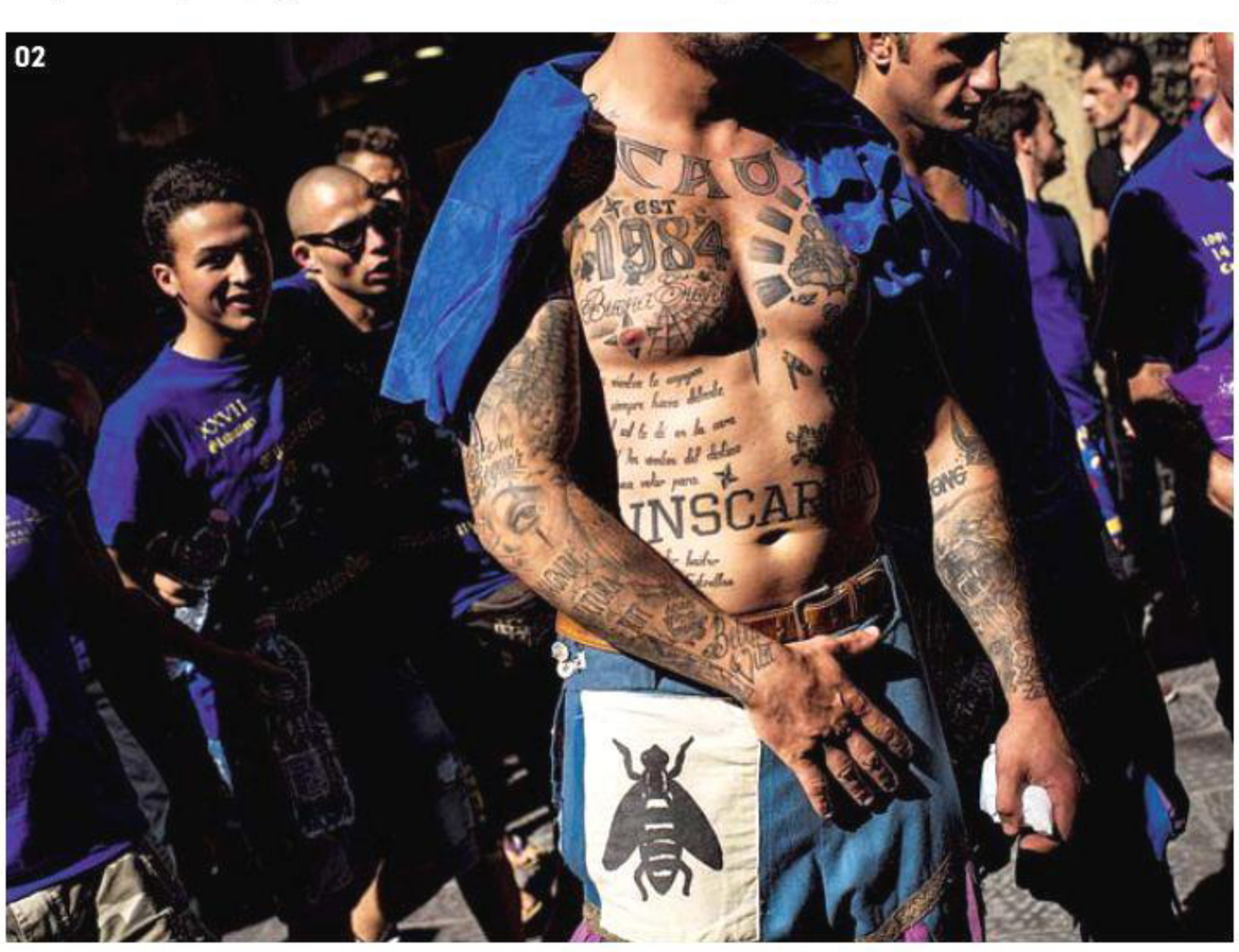
Игроки команды Bianchi di Santo Spirito приветствуют своих фанатов, выходя на песок арены перед полуфинальным матчем. Соперничество между местными "сборными" длится пять сотен лет.

04 ИГРА РУКАМИ

В этой версии протофутбола допускается носить мяч в руках, как в регби. Цель игры — любыми средствами забросить мяч в сетку, растянутую по всей ширине поля на стороне противника.



03



02

04

05 ЗДЕСЬ ТЕБЯ ПРОПЕСОЧАТ

Сотни человек собираются вокруг песчаной арены на площади, где в "кальчо сторико" играют примерно с XV века.

06 МУЖСКИЕ ОБЪЯТИЯ

Удушающий захват разрешен, ограничения очень мягкие. В случае чего медики оказывают помощь игрокам прямо на поле, без остановки матча.

07 ПОЕМ И МАШЕМ

Calcio storico остается чисто флорентийской традицией. На фото: игроки команды Azzurri di Santa Croce поют местные народные песни, чтобы поднять настроение по пути на арену.

БОЛЬ И СЛАВА

Как победители, так и побежденные выходят с арены окровавленными и с переломанными костями. Но для триумфаторов предстоящие 12 месяцев будут полны почета и уважения со стороны жителей города.

01

03

04

02

01 МАМА, НЕ СМОТРИ!

Игроки отмечают победу с фанатами, но далеко не все позволяют приходить на матчи близким. “Если бы я знал, что моя мать страдает на трибунах, видя, как ее сын получает травмы и наносит их другим, это бы меня просто убило”, — признается один из кальчанти.

02 НЕПРИМИРИМЫЕ СОПЕРНИКИ

Это далеко не “Милан” против “Интера”, но страсти здесь кипят нешуточные, и насилие легко выходит за границы арены. Как видишь, фанаты Azzurri di Santa Croce умеют поддержать свою команду.

03 СУСТАВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТА

Как и в боях без правил, достается всему телу, но особенно в “кальчо сторико” страдают колени и другие суставы. На песке сложно устоять, особенно когда тебе на спину приземляется туша весом 120 кг, целясь кулаком в висок.

04 СИНЯКИ ПРОХОДЯТ, СЛАВА ОСТАЕТСЯ

Веки Антонио Скьявони (Azzurri di Santa Croce) похожи на спелые сливы, что совершенно не мешает ему радоваться победе. К синякам шефа привыкли и его подчиненные — Антонио с братом Леонардо, также играющим за Azzurri, владеют компанией-дистрибьютором спиртных напитков. Среди игроков команды есть профессиональные спортсмены, но большинство после завершения турнира возвращаются к семьям и обычной работе. ■

ОРГАНИЗМ

ДЕНЬ, КОТОРЫЙ Я НЕ ПОМНЮ

Буря в голове стерла мне память. Может ли такое приключиться с тобой?

ТЕКСТ: РИЧАРД НЭЛЛИ

Я помню только этот миг: моя жена за рулем, мы мчимся по магистрали в сторону Нью-Йорка.

Она выжимает педаль в пол, но это нестрашно, потому что странным образом в середине дня на дороге нет больше ни одной машины. И небо какого-то неестественного цвета: иссиня-зеленого, переходящего в оранжевый. Моя жена говорит что-то вроде "прекрати извиняться". Но это вовсе не значит "извинений не требуется". Она очень, очень напряжена. Она хочет, чтобы я заткнулся.

Чувствую одно: мои мысли, та часть меня, которую я ощущаю собой, будто не могут выкарабкаться на поверхность. Это страшно. Словно меня похоронили заживо.

И как оказалось, мне все это не приснилось.

Это правдивый рассказ о том, что случилось со мной в тот день в конце августа 2011 года, когда ураган "Айрин" надвигался на Нью-Йорк. Писать эту историю трудновато, поскольку события того дня скрыты от меня до сих пор: без малого 24 часа выпали из моей жизни, просто ушли не попрощавшись. Знаешь, это как в фильмах: главный герой очнулся, а в голове — лишь обрывки воспоминаний. "Что за... где я?" Вот только меня не били по голове, я не напивался, ничего такого.

Я пришел в себя на койке Пресвитерианской больницы Нью-Йорка в предрассветный час следующего дня. Капли дождя стучали в окно. В пяти метрах от меня, на кровати, стоящей ногами к моим ногам, лежал потеющий мужик, прикованный к поручням наручниками. Сторoживший его полицейский кивнул мне, а затем они оба повернулись обратно к подвешенному под потолком телевизору. Показывали какую-то комедию.

Позже один невролог сказал мне: "Я знаю лишь один мир, в котором с героями такое случается часто. Это мыльные оперы". Это, конечно, шутка — до тех пор пока твоя собственная жизнь вдруг не начинает походить на ТВ-шоу. И тогда все эти сюжетные повороты сразу перестают радовать. В тот день меня застала врасплох одна из форм амнезии — транзиторная глобальная амнезия (ТГА). И вообще-то она распространена больше, чем думает большинство людей (а может, даже многие врачи).

В швейцарском исследовании с ироничным названием "ТГА — не такая уж и редкость, как оказалось" приводятся данные: такой "удар" ежегодно получают примерно 7 человек из каждых 100 000 населения. И это в среднем по всей популяции. У людей старше 50 риск заработать ТГА возрастает примерно до 24–32 случаев на 100 000 (так что я в свои 54 — как раз в группе риска). Конечно, эта проблема меньше, чем, скажем, насморк, но шанс познакомиться с ней не такой уж и призрачный. Для каждого из вас.

Я читал живописные воспоминания жертв ТГА. Люди приходили в себя вдалеке от дома, потерянные, некоторые — с синяками и царапинами, возможно, от драк, которых они не помнили. В моем случае обошлось без драм: когда я выплыл из тумана, то обнаружил себя все же на кровати, подключенным к кардиомонитору, с датчиками ЭКГ под рубашкой и капельницей, отправляющей магнезию мне в кровь. "Это все, что мы пока можем сделать", — извиняющимся тоном объяснила медсестра. Я заметил, что где-то умудрился порезать и ушибить лодыжку. Она еще немного кровоточила, но это не слишком меня занимало. Я сосредоточил все свое внимание на моем так называемом мозге.

Рядом с кроватью стояла доска вроде тех, на которых пишут маркером на презентациях. На доске знакомым почерком моей жены Клэр было выведено:

– Это не инсульт.

– Клэр привезла тебя на машине в Пресвитерианскую больницу в Нью-Йорке. Она в порядке!

– У тебя потеря памяти. Причина неизвестна.

– Это временно.

Клэр написала последнее слово огромными буквами. Очевидно, это был подсознательный вопль — она хотела, чтобы я это понял и запомнил. ТГА, как я выяснил позже, бывает одновременно и ретроградной (ты не можешь вспомнить прошлые события), и антероградной (ты теряешь способность запоминать новое, пока расстройство не пройдет). В тот день, который прошел мимо меня, я мог удерживать что-то в памяти лишь минуту. А затем — сброс на ноль.

Так что этот список (там было еще много пунктов) отвечал на вопросы, которые я постоянно задавал: "Как я попал сюда? С тобой все в порядке?" Я спрашивал об этом снова и снова.

Так ведут себя все, кого поразила ТГА. "Будто кто-то прокручивает один и тот же фрагмент из саундтрека", — привел меткую метафору один из исследователей.

Это было бы даже смешно, если бы так не действовало на нервы окружающим. Я разговаривал с одним парнем, который дошел до белого каления, когда спутница всей его жизни постоянно просила: "Напомни-ка мне, как мы познакомились?"

Даже после того, как мое расстройство прошло, у меня все еще появлялись повторяющиеся вопросы: "Я был болен?", "Что послужило причиной?", "У меня будут еще провалы в памяти?", "Что, черт возьми, такое со мной приключилось?" Но повторял я их не потому, что не мог запомнить ответов. Ответов просто не было.

Я прочел множество неожиданно подробной литературы по ТГА, разговаривал с неврологами и пациентами, моими товарищами по несчастью. И всего этого оказалось недостаточно, чтобы прийти к однозначному заключению. Что пугало само по себе.

Последнее, что я помню про то утро перед ураганом, — как прикручивал решетку на окошко подвала нашего дома

в Бруклине. В моих наушниках Ван Моррисон напевал Say Goodbye to Madame George.

Около полудня, как мне потом рассказали, я принял душ, оделся и спустился вниз, где обнаружил, что моя жена, маленькие дети и собака смотрят прогноз погоды по ТВ. Я постоял немного рядом, а затем спросил: “Что, приближается ураган?” Семья привыкла к моим странноватым шуткам, но даже им стало не по себе. “Ты все утро занимался бытовыми делами, как обычно, — рассказала мне потом жена, — но вдруг в один момент стал вести себя так, будто ты незнакомец, впервые попавший в наш дом”.

А дальше все становилось только страннее.

Я выходил во двор и заходил обратно, возмущенно восклицая: “Хотелось бы узнать, кто убрал всю нашу садовую мебель!”

Семья: “Ты и убрал. От урагана”.

Я: “Какого урагана?”

И так четыре раза.

В тот момент, когда вышел из душа, я будто провалился в пропасть. Но почему?

Согласно медицинским справочникам, длинный список переживаний и событий, которые “включают” ТГА, можно разделить на три большие категории: эмоциональный стресс, физическое истощение и резкое изменение температуры окружающей среды. Последняя категория вовсе не такая странная, как может показаться. “В старину английские врачи отмечали “амнезию на берегу моря”, — рассказывает Торстен Бартш, руководитель группы расстройства памяти из Университетского госпиталя Шлезвиг-Гольштейна (Германия). — Она случалась у людей, которые прыгали в холодное Северное море”. Получается, что у меня сработали все три механизма: стресс от ожидания урагана, истощение от работы во дворе... и тот самый душ. Что ж, считай, не повезло. В одном широко известном случае женщина попала в больницу после того, как сильный оргазм во время секса с мужем вычеркнул из ее памяти содержание последних суток жизни. Помню заголовок новостей: “Улетный секс довел до амнезии 54-летнюю женщину”. У меня, как видишь, все скучнее.

Согласно одной из гипотез, выдвинутых группой Бартша, все три категории причин объединяет одна черта — они поднимают венозное давление в гиппокампе, сложной структуре, расположенной в медиальных височных отделах полушарий мозга. Гиппокамп участвует в процессе перехода данных из кратковременной памяти в долговременную. А повышенное давление может вызвать что-то вроде короткого замыкания в отделе гиппокампа, известном как CA1. Считается, что именно он ответственен за нашу способность запоминать, предвидеть и ориентироваться во времени. Поразительная деталь: CA1 еще и участвует в обработке нашим мозгом стрессовой информации — так что опасность, которой подвергают этот отдел мозга тревожные ситуации, очевидна.

Используя сверхчувствительные аппараты МРТ, Бартш и другие исследователи смогли зафиксировать крошечные повреждения, появляющиеся в гиппокампах пациентов, столкнувшихся с ТГА, — а затем исчезающие. Эти нарушения всегда выглядят как микроинсульт. “Разница в том, что ТГА практически никогда не прогрессирует в инсульт, несмотря на то что изображения происходящих в мозге изменений очень схожи с теми, что можно наблюдать на ранних стадиях инсульта”, — разъясняет Дана Лейфер, специалист по сосудистой неврологии. Она и лечила меня в Пресвитерианской больнице Нью-Йорка.

Мое путешествие в отделение доктора Лейфер началось с того, что жена побежала по нашим соседям в Бруклине. Многие разъехались перед ураганом, но одна семья как раз задраивала все окна и двери перед подступающей непогодой. Не смогут ли они взять на борт своей подлодки двоих наших детей (3 и 8 лет) и нашу радость — слюнявого пса? Они смогли.

“Айрин” скорее напугал, чем навредил. К тому моменту, когда ветер стал гонять мусор по улицам, метеорологи уже снизили прогноз с “урагана” до “тропического шторма”. Но когда Клэр везла своего слабоумного мужа по мокрой магистрали под небом этого странного цвета, об этом еще не знали. И моя жена, конечно, не догадывалась о существовании такого расстройства, как ТГА. Она гнала изо всех сил, будучи уверенной, что у меня инсульт. И пока она нервничала, я сидел рядом, блаженный и задумчивый, и задавал все эти вопросы: “А куда мы едем?”, “Почему дети не с нами?” Потом начиналось: “Ну прости!.. Прости!.. Прости меня!”

“Ты был очень мил, — говорила она позже, — но надоедлив”.

Прорвавшись сквозь двойные двери приемного отделения больницы, мы вдруг осознали, что есть проблема: внешне я был в полном порядке. Все эти парни со сломанными ногами и простреленными животами шли в первую очередь. Моя жена хватала за пуговицу всех, кто подвернется под руку, от охранников до медсестер, приговаривая: “У него инсульт... у него инсульт!” “В неврологии запищали пейджеры”, — рассказала мне позже доктор Лейфер. Сотрудники отделения забегали, готовя операционную к приему парня с разорванным мозгом.

Медицинские процедуры сами по себе малоприятны. Но в тот день все было еще хуже, чем обычно. Все эти МРТ, измерение давления, опросы, проверка рефлексов,

высовывание языка, проверка зрачков проходили в тревожном ментальном вакууме, наступающем в моем мозгу ежеминутно. Где я? Вы кто такие? Почему я замерзаю в халатике на голое тело? А потом я столкнулся со своим настоящим персональным кошмаром.

В определенный момент в прошлом у меня развились ужасная клаустрофобия и страх удушья. В обычной жизни они не появлялись — только когда я торчал в аппарате для МРТ. До того дня я уже давал себе клятву, что никогда не лягу в эту адскую машинку, предварительно не приняв транквилизатор (желательно тот, которым стреляют в слонов). И вот он я, снова и снова выбирающийся на поверхность своего сознания, все 40 минут в аппарате МРТ абсолютно не понимающий, где нахожусь. Лежу на спине внутри узкого пластикового цилиндра размером с канализационную трубу, голова — в тесном
шлеме.

Как мне потом рассказали, “он выходил из себя” — это о-о-очень мягкое описание того, что я делал.

Инстинкт выживания, гнавший меня прочь из МРТ, срабатывает практически автоматом — его включают глубинные структуры мозга, доставшиеся нам еще от наших предков-рептилий. Но был ли тот кретин, бушевавший в лаборатории, мною? Очень сомневаюсь.

Как видно на примерах ТГА и других болезнях, поражающих гиппокамп, именно благодаря способности помнить в нашем сознании возникает то самое “я”. “Говорят, что мы — это наша память, — рассуждает Джоффри Керчнер из Стэнфордского центра нарушений памяти. — У всех у нас в голове есть эдакий диафильм про нашу жизнь, и он постоянно обновляется, от события к событию. Мы можем перемотать его назад, обдумать то, чем занимались вчера, воспроизвести последовательность событий. Когда ты не знаешь, как оказался здесь и сейчас, — это здорово выбивает из колеи. Начинаешь сомневаться в том, кто ты есть”.

Мое сознание вернулось ко мне ранним утром на следующий день и сразу начало нелюбезно посылать в мои мысли фрагменты старого полузабытого стиха. Эти строфы принадлежали перу Роберта Лоуэлла, моего преподавателя в колледже, душевные страдания которого я когда-то наивно романтизировал. И когда в голове всплыла строка “с моей головой что-то не в порядке”, я впервые почувствовал прямую и элегантную суть его слов, настолько жестких, что они будто снимают с тебя кожу живьем.

Но насколько была не в порядке моя голова? Очевидно, не настолько, как мне тогда казалось. Подобные странные эпизоды вовсе не предвестники будущих проблем с мозгом, включая инсульт и болезнь Альцгеймера. Риск заполучить эти “блюда” у меня не выше, чем у любого другого человека.

Существует также проблема повторных приступов. И хоть врачи, помахивая томиками исследований, утверждают, что ТГА очень редко бьет дважды, в этом нельзя быть до конца уверенным (как и во всем остальном, что касается этой загадочной проблемы). Одна из пациенток доктора Лейфер, женщина из Бруклина, пережила три приступа за последние два с половиной года — и теперь носит на руке браслет с информацией о себе и своей болячке.

И она не одна такая. Тематические сайты исписаны сообщениями посетителей: они жалуются на вторые, третьи, пятые повторные приступы. Данные исследований на эту тему не сильно проясняют ситуацию. На сайте Национальных институтов здравоохранения США можно найти “полезную” статистику по ТГА: “повторные приступы случаются у 5–25% людей”. Статистическая mea culpa, означающая “мы понятия не имеем”.

Насколько могу помнить, у меня еще не было повторных приступов, но я не перестаю думать об этом. У меня есть смутное воспоминание — хотя не исключено, что я его выдумал, — будто перед тем, как я потерял память тем осенним утром, услышал какой-то шум в голове, похожий на тот, что предвещает скорое наступление мигрени. Если я почувствую что-то подобное снова, надеюсь, у меня останется до-

ТВОЙ МОЗГ ЗАСЫХАЕТ?

Седину ты закрасишь, но вот со стареющим мозгом так легко не справиться. Узнай, в каком состоянии твой бортовой компьютер, а затем используй наши советы, чтобы сохранить ум острым.

1. Ты занимаешься спортом?
[А] Не особенно
[Б] Иногда
[В] Часто

2. Твои родители в здравом уме?
[А] В соответствии с их возрастом
[Б] Они натурально спятили
[В] Они гении!

3. Сколько часов ты спишь ночью?
[А] 7–8
[Б] Менее 7
[В] Сплю?

4. Ты зависаешь с друзьями?
[А] Не вылезаю из тусовок
[Б] Иногда
[В] Предпочитаю одиночество

5. Что у тебя со стрессом?
[А] Много
[Б] Средне
[В] Все спокойно

6. Ты куришь?
[А] Никогда
[Б] Курил раньше
[В] Кхе-кхе...

7. Насколько здоров твой рацион?
[А] Идеален
[Б] Нормален по большей части
[В] В основном жареное

8. Каков твой индекс массы тела?
[А] Под контролем (от 18,5 до 24,9)
[Б] Вышел из-под контроля (30+)
[В] Между предыдущими двумя

Подсчет очков
1. А2, Б1, В0
2. А3, Б5, В0
3. А0, Б1, В2
4. А0, Б1, В2
5. А2, Б1, В0
6. А0, Б1, В2
7. А0, Б1, В2
8. А0, Б3, В2

0–5 очков
Умник
Приобрести новый навык — все равно что задать мозгу интервальную тренировку. Это даст тебе запас умственных способностей на старость.

6–13 очков
Засыхающий мозг
Твой мозг стареет. Сегодня ты в порядке, но что будет лет через 10? Попробуй двухминутные медитации, чтобы помочь своему мозгу перезагрузиться.

14–20 очков
Забудь
Твое серое вещество может разрушаться. Чтобы поддержать когнитивные функции, больше общайся и тренируйся.

статочно ясности ума, чтобы запрыгнуть в кровать и натянуть на голову одеяло.

И хоть единого мнения, что же провоцирует приступы ТГА и как их предотвратить, не существует, нет никаких сомнений в том, что со старением мозг становится уязвимее для более широкого спектра проблем.

Сохрани себе эти данные в файл под названием "Новые свидетельства твоей уязвимости". Это как с рекламой средства от геморроя — сколько бы раз в день тебе ее ни показывали, ты всегда думаешь, что к тебе это не относится. Пока ты с этим не столкнешься.

Никаких чудодейственных талисманов, способных уберечь тебя от ТГА, не существует, но ты сам можешь многое сделать для своего изнашивающегося центра памяти. Вот хорошая новость: гиппокамп взрослого человека, в отличие от мозга в целом, может генерировать новые клетки. Эта структура крайне пластична и отзывчива, но ей требуется стимуляция. Лучшей защитой от проблем, с которыми может столкнуться твой мозг, являются активная социальная жизнь и постоянные умственные нагрузки. А это значит: больше настольных игр, кроссвордов, литературы (и меньше часов перед теликом). Ну и еще физические нагрузки. "Самое полезное — это аэробные упражнения, — откровенничает Джоффри Керчнер. — Они чрезвычайно эффективны в профилактике потери памяти, связанной со старением. Мы не знаем до конца механизма, по которому это работает. Если бы знали — сделали бы таблетку. А пока — бегай и отжимайся".

ФОТО: KOHJIRO KINNO

На одну ночь, пока бушевал ураган "Айрин", я стал пациентом больницы, этой параллельной реальности, отделенной от нас стенами. Там круглые сутки пищат мониторы, меряют температуру и включают свет, когда фигуры в белых халатах подходят к кроватям.

У меня сохранились лишь туманные воспоминания о происходившем: меня будили, чтобы я сжимал чьи-то пальцы. С утра пораньше появился доктор, спросивший, как зовут президента США. Я было возмутился, а затем замолк: мне пришлось долго рыться в памяти.

Мне дали набор из трех слов, чтобы я его повторил. Врач настойчиво просил не торопиться: видимо, я уже несколько раз подряд не смог этого сделать. Жена потом подтвердила эту догадку, когда я дозвонился до нее ранним утром. Моя сообщница, она дала мне подсказку: "Обычно это животное, вид спорта и цвет".

Когда я увидел доброе лицо доктора Лейфер во время утреннего обхода, почему-то вспомнил Страшилу из "Волшебника страны Оз" — а я был Элли, очнувшейся после урагана. Железный Дровосек и Лев приветственно улыбались из вторых рядов. Я понимал, что уже видел этих людей недавно, но не мог вспомнить, при каких обстоятельствах.

"Я хочу, чтобы вы попробовали запомнить три слова", — предложила доктор Лейфер. Я изо всех сил сосредоточился. Сейчас мне просто необходимо пройти этот тест. "Колибри, бейсбол, красный" — вот что я смогу повторить без запинки даже на смертном одре. ■

ЧТО СТАЛО С ПАМЯТЬЮ

В нашем черепе расположился причудливый механизм, выкидывающий коленца, которые и сегодня ставят ученых в тупик. Вот несколько примеров.

Пример №1

Газета Guardian в 2011 году опубликовала заметку про 56-летнего мужчину, который досконально помнит всю свою жизнь начиная с 4 лет. Чем он завтракал 10 лет назад; какие слова они называли с братом во время игры в "Эрудит" 23 года назад; что передавали в выпуске новостей, когда он был еще ребенком. Исследователи дали этому феномену название "гипертимезия" (синдром сверхточной автобиографической памяти), сейчас в мире живут 50 человек с таким диагнозом. МРТ выявила у носителей гипертимезии увеличенные височные доли и хвостатые ядра головного мозга. В чем причина этой аномалии — пока неясно.

Пример №2

Издание Journal of Neuroscience опубликовало историю 84-летнего больного, попавшего в больницу с простым герпесом. Вирус превратил срединные височные доли мозга пациента в решето, уничтожив большую часть его памяти. Больной помнит детство и юность, а остальное — как в тумане. Словно видеокамера без кассеты, он видит, но не "записывает": завтракает по три раза, забывая, что уже ел; ежедневно изумляется существованию Интернета и абсолютно уверен, что человек никогда не был на Луне, хотя читал об этом тысячу раз.

Пример №3

Еще одна причуда человеческого мозга — конфабуляции, ложные воспоминания. Могут возникать как у пациентов с ослабленной памятью (например, переживших травму головы), так и у здоровых людей (в легкой форме). Психиатр Сергей Корсаков в конце XIX века также установил, что "галлюцинации воспоминаний" могут возникать вследствие нехватки витамина B_1 при неправильном питании или злоупотреблении алкоголем. Описанный им больной живописал в деталях свои путешествия по Древней Греции, хотя в реальности в указанное время находился на больничной койке.

СПОРТЗАЛ ДЛЯ УМА

Раскрась слово

Быстро и вслух прочти эту табличку, называя цвет, которым написано слово, вместо самого слова. Теперь попробуй сделать это быстрее.

ЧЕРНЫЙ	СИНИЙ	ЗЕЛЕНЫЙ
КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	КРАСНЫЙ
СИНИЙ	КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ	СИНИЙ	ЧЕРНЫЙ

Проверка речи

За три минуты найди как можно больше слов (важно, чтобы буквы соседствовали — сверху, снизу, по диагонали).

Б	П	О	М	М	И	М	А
А	Н	Д	И	О	Л	О	Р
К	А	О	У	Н	А	К	В
О	Н	Р	К	Р	О	Л	А

РАЦИОН

ЕСТЬ ЕЩЕ ПОТРОХ

Оглянись по сторонам в мясной лавке — здесь есть не только стейки и вырезка. Сердце, печень, почки, хвосты... Эти недорогие деликатесы несложно приготовить, плюс они способны привести в порядок твое собственное нутро.

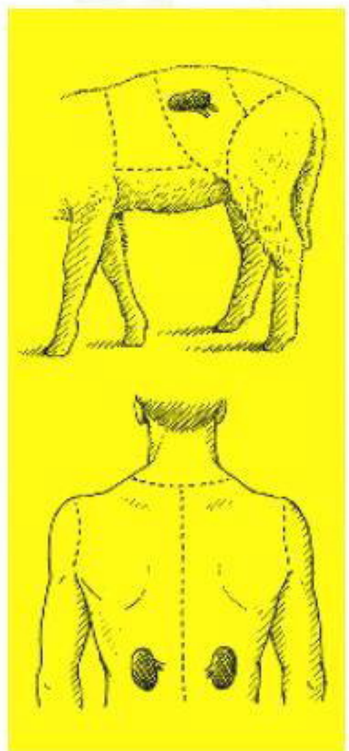
ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ПОПОВ-ФИТЕНГОФ

ФОТО: ROMAS FOORD, ИЛЛЮСТРАЦИИ: NICK HARDCASTLE

ПОЧКИ СТИМУЛИРУЮТ ВЫРАБОТКУ СЛИЗИ – ПРОДУКТА СЕКРЕЦИИ ЭПИТЕЛИЯ, КОТОРЫЙ ВЫМЫВАЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА БАКТЕРИИ И ЗАЩИЩАЕТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ

ТАБАСКО ОБЛАДАЕТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ И, КАК И ПОЧКИ, ОЧИЩАЕТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ ИЗНУТРИ

ПОЧКИ НА ТВОЕЙ ТАРЕЛКЕ ПОМОГАЮТ ПОЧКАМ В ТВОЕМ ТЕЛЕ ВЫВОДИТЬ ТОКСИНЫ ИЗ КРОВИ ЕЩЕ И БЛАГОДАРЯ ОБИЛИЮ ВИТАМИНА А



Почки для чистой крови

Почки в твоем организме выполняют важную работу — не щадя себя, очищают кровь от токсинов. Помоги им выполнять важную миссию: съешь чужие почки, к примеру бараньи. Во-первых, это богатый источник постного белка и селена, а селен прекрасно справляется с очисткой организма от токсинов. Кроме того, как и большинство субпродуктов, почки богаты железом — а оно необходимо для выработки красных кровяных телец и нормальной циркуляции кислорода по твоему телу. Самое время вдарить по почкам!

ПРЯНЫЕ ПОЧКИ

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

- 2 бараньи почки (удали жилистую сердцевину)
- 100 г муки
- 1 ч. л. горчичного порошка
- Щепотка паприки
- 2 ломтя хлеба
- 1 ст. л. сливочного масла
- Соль по вкусу

ДЛЯ СОУСА

- ½ стакана хереса (обычного, то есть сладкого)
- 1 ч. л. вустерского соуса
- Капля табаско

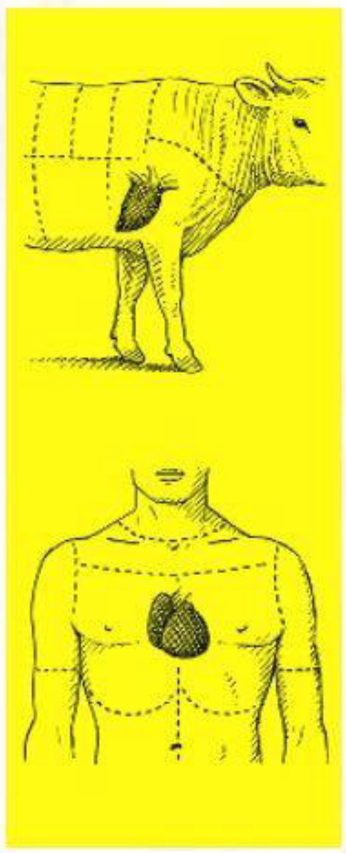
ПРИГОТОВЬ

1. Начнем с пряной смеси: перемешай муку, горчичный порошок, паприку и соль. Обваляй в этой смеси почки.
2. Растопи на сковороде масло и обжарь почки по 3 мин. с каждой стороны, до образования корочки. Из хлеба приготовь тосты, порежь почки и выложи субпродукт на тосты.
3. Сковородка, где жарились почки, все так же на огне. Вылей в нее херес, поскреби сковороду, чтобы приставшие шкварки соединились с хересом. Добавь вустерский соус и табаско, перемешай. Полей этим варевом тосты. Вот тебе отличный завтрак.

ПОДКРЕПИВШИСЬ СЕРДЦЕМ, ТЫ ПОДСТЕГНЕШЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ НА ВЫРАБОТКУ НИАЦИНА, КОТОРЫЙ РАСШИРЯЕТ АРТЕРИИ, УЛУЧШАЯ КРОВОТОК

С ЭТИМ БУРГЕРОМ ТЫ СЪЕДАЕШЬ 60% ОТ ДНЕВНОЙ ДОЗЫ ХОЛЕСТЕРИНА. НЕ СТРАШНО, ЕСЛИ СЕГОДНЯ К БУРГЕРУ ПРИСОЕДИНИТСЯ ЕЩЕ И СОСИСКА В ТЕСТЕ. НО НЕ БОЛЬШЕ!

ПОСЛЕ ВЕКА СПЛОШНОЙ ДЕЗИНФОРМАЦИИ ИССЛЕДОВАТЕЛИ НАКОНЕЦ ПРИЗНАЛИ, ЧТО НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ НЕ РАЗРУШАЮТ, А ЗАЩИЩАЮТ ТВОЕ СЕРДЦЕ



Отпетый сердцеед

Оставляешь за собой шлейф из разбитых сердец? Будь добр донести хотя бы одно до кухни в целости: оно полезно для здоровья твоего собственного мотора. Говяжье сердце буквально набито полезными веществами, такими как магний и таурин. Полезно запомнить: у человека, который получает магния в достатке, риск развития болезни сердечно-сосудистой системы на 22% меньше, чем у преданного пожирателя джанкфуда. А таурин стабилизирует артериальное давление. Мы нашли способ упаковать всю эту пользу в бургер. Хватайся за говяжье сердце, чтобы потом не хвататься за свое.

БУРГЕР ИЗ СЕРДЦА

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

- 100 г фарша из говяжьего сердца
- 100 г говяжьего фарша
- 1 ч. л. смальца (или любого животного жира)
- 2 ст. л. сметаны
- 2 булочки для гамбургеров
- Соль и перец по вкусу

ДЛЯ СОУСА

- Большая щепотка сушеного орегано
- Пригоршня каперсов
- 1 ст. л. оливкового масла
- Щепотка хлопьев чили
- Горсть нарубленной свежей петрушки

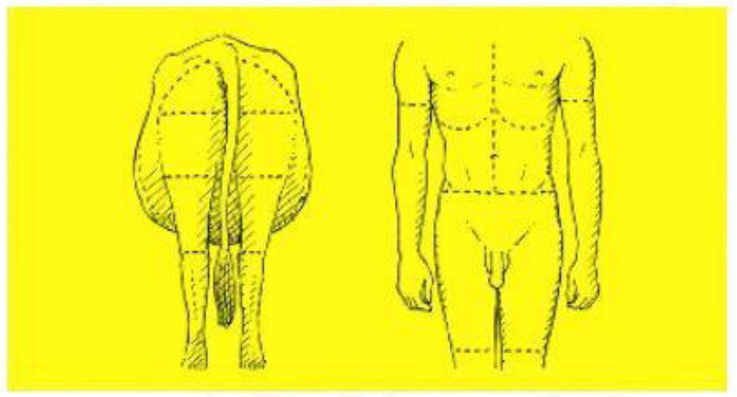
ПРИГОТОВЬ

1. Перемешай оба вида фарша с жиром. Если выходит суховато — сбрызни оливковым маслом. Посоли-поперчи, сформируй 2 плоские круглые котлетки.
2. Разогрей сковородку, плесни в нее оливкового масла, выложи котлетины и обжаривай их по 3 мин. с каждой стороны.
3. Пока котлеты жарятся, приготовь соус. Забрось все составляющие в блендер и дави на кнопку, пока смесь не станет плотной и тягучей. Не забудь про булочки — разрежь их пополам, подрумянь на сухой сковороде с обеих сторон. Уложи на булочки по котлете, полей соусом, плюхни сверху сметаны. Радующий сердце обед готов.

БЫЧЬИ ХВОСТЫ СОДЕРЖАТ СТОЛЬКО ЖЕ ПОВЫШАЮЩЕГО НАСТРОЕНИЯ ТРИПТОФАНА, СКОЛЬКО И ИНДЕЙКА. ИДЕАЛЬНО, ЧТОБЫ ЗАДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ТОН РОМАНТИЧЕСКОМУ ВЕЧЕРУ

ЛУК ПОЛОН СОЛЕЙ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ, УЛУЧШАЮЩЕЙ КРОВОТОК, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ТВОЕГО СЕКСУАЛЬНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

ЧЕСНОК ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА В ТВОЕМ ОРГАНИЗМЕ. ТОЛЬКО ЗАПАСИСЬ ОСВЕЖИТЕЛЕМ ДЫХАНИЯ



Хвастовство с хвостом

От бычьего хвоста больше толка, чем можно предположить, глядя на него. Этот мясистый субпродукт способен добавить огонька в твою сексуальную жизнь. Нет, не шлепай им подругу, лучше приготовь: в хвосте полно витамина B_{12}, который значительно улучшает циркуляцию крови (надеюсь, ты понимаешь, о чем мы). Кроме того, он содержит дневную дозу цинка, играющего одну из ведущих ролей в мужском сексуальном здоровье. Тушеный бычий хвост такой же сочный, как и более привычные тебе куски говядины, но содержит вполовину меньше жира. Вот превосходный рецепт на тот случай, если ты собрался кого-то впечатлить этой ночью.

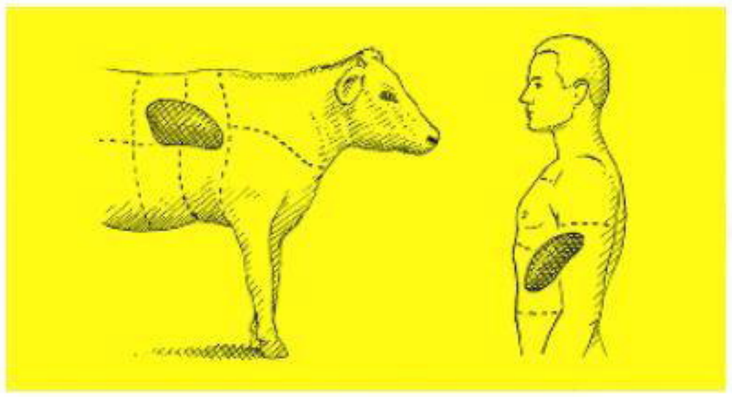
ПОХЛЕБКА ИЗ БЫЧЬЕГО ХВОСТА

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

- 2 бычьих хвоста (попроси мясника зачистить и порубить на куски)
- 50 г смальца или любого другого животного жира
- 2 луковицы, поруби
- 4 моркови, поруби
- 2 стебля лука-порея, поруби
- 1 банка рубленых консервированных томатов
- 1 зубчик чеснока, выдави
- 250 мл красного вина
- 1 л мясного бульона (разведи кубик, если нет под рукой натурального)
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЬ

1. В большой сковородке растопи смалец и обжарь в нем хвосты до золотистого цвета. Вынь, обсуши и отложи. В той же сковороде обжарь лук, морковь и порей. Добавь томаты и чеснок и туши 3 минуты.
2. Закинь хвосты в глубокую кастрюлю с толстыми стенками и отправь туда же овощи из сковороды. А в сковороду плесни вина и томи на среднем огне, пока оно не станет похожим на сироп, затем залей бульоном, перемешай, посоли. Вылей всю жидкость из сковородки в кастрюлю с хвостами и туши все варево примерно 1,5 часа.
3. Теперь вылови из кастрюли хвосты и отложи, а жидкость перелей обратно в сковороду и томи на слабом огне, пока она не превратится в густой соус (не меньше получаса). Подавай хвосты с овощами и соусом, при приглушенном свете и с открытой бутылкой лучшего красного из твоих запасов.



Детокс с печенью

Попросил на день рождения новую печень? Пока ждешь ответа, можешь подрихтовать старую. Хорошая новость: для этого не нужно давиться капустой или надуваться коктейлями из ростков пшеницы. Приготовь телячью печень, она просто кладезь полезных веществ. Одного витамина С в ней больше, чем, скажем, в яблоке. Витамин С играет главную роль в глутатионовой конъюгации (да, мы смогли написать это без ошибки), одном из ключевых процессов, избавляющих твою печень от токсинов. Кроме того, в печени больше витамина B_{12}, чем в приличном стейке. Этот витамин восстановит энергию, потраченную тобой на танцы на столах во время последнего застолья.

ПЕЧЕНЬ В ХЕРЕСЕ

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

1 телячья печень, тонко нарежь
1 ч. л. растительного масла

ДЛЯ ПОДЛИВЫ

1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. зернистой горчицы
1 ст. л. вустерского соуса
Глоток сухого хереса
6 филе анчоусов
500 мл куриного бульона (можно из кубика)
Соль по вкусу

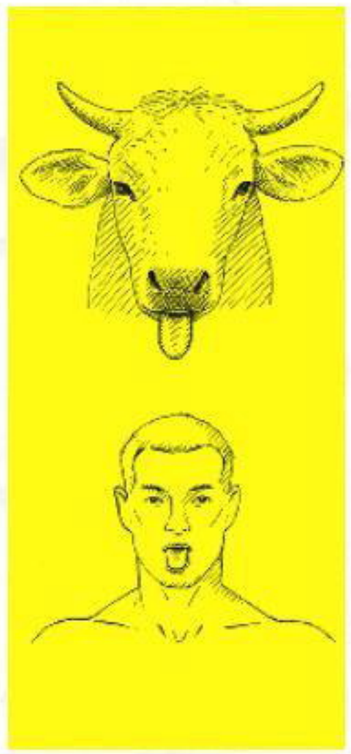
ПРИГОТОВЬ

1. Закинь все ингредиенты для подливы, кроме бульона, в блендер и мешай до однородности. В сотейнике на среднем огне выпари бульон, чтобы от него осталась половина, — он чуть загустеет и станет отличной основой для соуса.
2. На сковороде подрумянивай ломтики печени по 2 мин. с каждой стороны, пока она не станет равномерного цвета. Сейчас она достигла готовности medium rare (коричневая снаружи, красная внутри). Сними с плиты, переложи в другую емкость и накрой, чтобы не остывала.
3. В ту же сковородку вывали смесь для подливы и залей бульоном, посоли, как следует перемешай. Готовь на слабом огне, пока смесь не загустеет, иногда помешивая. Залей получившимся соусом печень и ешь ее вместе с картофельным пюре и мыслями о том, как очищается сейчас твой организм.

БИТКОМ НАБИТАЯ ЦИНКОМ, ПОРЦИЯ ТЕЛЯЧЬЕЙ ПЕЧЕНКИ ПРИВЕДЕТ В ПОРЯДОК ТВОЮ СОБСТВЕННУЮ — ДАЖЕ ПОСЛЕ ПРИЛОЖЕННЫХ ТОБОЙ ТИТАНИЧЕСКИХ УСИЛИЙ ПО ЕЕ РАЗРУШЕНИЮ

ПЕЧЕНКА БОГАТА ВИТАМИНОМ А, СПОСОБНЫМ ПОНИЖАТЬ КОЛИЧЕСТВО СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ, ПРИВОДЯЩИХ К ДИСФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

ЭТО БЛЮДО ПРЯМО СОЧИТСЯ МАГНИЕМ И ВИТАМИНОМ С, СРАЖАЮЩИМИСЯ С МИГРЕНЬЮ. ЧИСТАЯ ТАРЕЛКА — СВЕТЛАЯ ГОЛОВА



С языком к иммунитету

Ты, должно быть, слышал, что чужой язык, побывав в твоем рту, оставит после себя кучу бактерий. Но не в том случае, если он принадлежал корове. Скорее наоборот: говяжий язык — номер один в деле защиты твоего организма от вирусов. Все дело в цинке, который расправляется с симптомами простуды и гриппа буквально за пару дней. А еще в языке вчетверо больше железа, чем в любом другом, даже самом лучшем куске говядины.

ОТВАРНОЙ ЯЗЫК

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

- 1 коровий язык
- 2 стебля сельдерея, поруби
- 2 моркови, поруби
- 2 луковицы, поруби
- 1 звездочка аниса
- 1 лавровый лист
- Соль по вкусу

ДЛЯ САЛАТА

- 3 ст. л. нарубленной петрушки
- 1 ст. л. каперсов
- 2 луковицы-шалот, нарежь кружочками
- 1 ч. л. оливкового масла
- Сок 1 лимона

ПРИГОТОВЬ

1. Закинь все, кроме ингредиентов для салата, в кастрюлю, залей водой (на 3 пальца выше всего содержимого кастрюли) и вари под крышкой на малом огне 3 часа. Посоли за 5 минут до конца.
2. Теперь тебе придется освоить один из фокусов мясника — вылови язык из кастрюли, остуди и сними с него кожу (делай неглубокие надрезы, поддевай шкурку ножом и стаскивай лоскутами). Замешай салат.
3. Нарежь язык тонкими ломтиками, подавай с салатом, горчицей и хлебом. Для вирусов в твоем организме настали трудные времена. ■

В 100 Г ЯЗЫКА – 16 Г БЕЛКА, УКРЕПЛЯЮЩЕГО И ТВОИ МЫШЦЫ, И ТВОЙ ИММУНИТЕТ

ЛУК ОБЛАДАЕТ АНТИМИКРОБНЫМИ И АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ И ОХРАНЯЕТ ТВОЙ РОТ, ГЛОТКУ И ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ОТ БОЛЕЗНЕТВОРНЫХ ЗАХВАТЧИКОВ

СЕЛЬДЕРЕЙ ЗАЩИЩАЕТ ТВОЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ БЛАГОДАРЯ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ СВОЙСТВАМ СОДЕРЖАЩИХСЯ В НЕМ ФЕНОЛОКИСЛОТ

СВОЙ ВЕС НЕ В ТЯГОСТЬ

Уличные тренировки с собственным весом — надежный и доступный способ привести себя в форму. Проверено на людях!

ТЕКСТ: MICHAEL JOSEPH GROSS, ФОТО: GIJS VAN DER MOST

Ганнибал Лэнэм

тренировался, чтобы изменить себя, а в результате заодно изменил еще и весь мир фитнеса. Не один год он рвал мышечные волокна на свежем воздухе с помощью упражнений с собственным весом, которые выполнял в необыкновенных количествах на обыкновенной парковой спортплощадке. И все это так и могло остаться его личным достоянием, если бы у Ганнибала не было друга с видеокамерой.

Можно с большой долей уверенности утверждать, что всемирный бум калистеники (упражнения с собственным весом) начался солнечным июньским утром в нью-йоркском Квинсе, когда друг Ганнибала заснял на видео его то ли тренировку, то ли показательное выступление, состоявшее из набора упражнений на перекладине и брусьях. Чертовски сложных упражнений, которые Ганнибал выполнял с невероятной легкостью. Горизонтальные висы на перекладине, флажки, выходы силой (скорее напоминавшие взлеты), горизонтальные отжимания на брусьях… Ну прямо не человек, а супергерой с блестящими на солнце бугрями мышц.

Друг-видеограф не поленился выложить снятый материал на YouTube, и через почти 10 миллионов просмотров стало понятно, что старая добрая перекладина с легкой руки Ганнибала вышла на новый уровень, а сам он превратился в некоронованного короля стрит-воркаута — недаром видео называлось “Ганнибала — в короли!” (Hannibal for King).

Рос будущий король турника под присмотром бабушки — папа пропустил детство сына по причине столь же веской, сколь и обыденной в тех кругах: отбывал срок за что-то тяжкое, за что именно, Ганнибал так и не узнал. Бабушка изо всех сил старалась уберечь внука от подоб-

Горизонтальный вис спереди — отличное доказательство функциональной силы.

ной судьбы и мечтала, чтобы Ганнибал стал проповедником. Но мечты сбываются реже, чем нам хотелось бы, поэтому Ганнибал то подрабатывал веломехаником, то приторговывал травкой. На момент своего интернет-дебюта Ганнибалу было 29, он жил в приюте для бездомных, и у него был внебрачный ребенок. Сам Ганнибал добавляет: “Я очень много тренировался, просто чтобы не расклеиться”.

И это ему удалось. Мы не наблюдаем на видео всех вышеописанных проблем — только чистую силу. В ролике Ганнибал не разглагольствует о здоровом образе жизни, а просто демонстрирует, на что способно наше тело. Тут важна сама идея того, что для достижения великолепной формы нашему телу достаточно простой перекладины на любом дворовом турнике — и настойчивости на пути к цели, конечно же.

Сейчас, шесть лет спустя, это видео было столько раз скопировано и переопубликовано в соцсетях, что невозможно подсчитать, сколько миллионов человек смогли посмотреть тренировку Ганнибала, к тому же с тех пор он опубликовал множество новых роликов. Но совершенно однозначно, что его первая видеотренировка изменила тысячи жизней по всему миру.

Один из тех, чью жизнь изменил ролик с тренирующимся Ганнибалом — Филип Лонцаревич, 25-летний моряк из Черногории: “Я увидел, чем я хочу заниматься”. Приблизительно то же самое я слышу от любого из парней, которые сейчас находятся в автобусе, везущем участников чемпионата мира по стрит-воркауту к месту соревнований. Именно видео Ганнибала разбудило в них страсть, которая принесла плоды в виде десятков новых упражнений и тысяч новых видео.

Новые люди привнесли в стрит-воркаут свой опыт из “прошлой” жизни, и теперь в нем можно встретить элементы йоги, боевых искусств, паркура, гимнастики. Все это вылилось во внушительный арсенал упражнений с собственным весом, которые можно выполнять на турниках, заборах, деревьях, лавках, фонарях — где угодно! Подобно брейкерам или гимнастам, воркаутеры объединяют упражнения в комплексы из нескольких элементов, плавно переходящих друг в друга, — в результате получается захватывающее зрелище, которое захватывает с собой все новых и новых адептов.

Но легкость, с которой воркаутеры выполняют упражнения, обманчива — новичкам приходится немало попотеть, чтобы освоить базовые элементы. Для Филипа первым испытанием в воркауте стал увиденный в ролике Ганнибала горизонтальный вис спереди — удержание тела параллельно земле в висе на перекладине на прямых руках. Филипу понадобилось 14 месяцев отжиманий, подтягиваний, подъемов ног и различных планок, чтобы укрепить кор и спину настолько, насколько это было нужно для выполнения этого упражнения. Но радость, которую он испытал, когда наконец смог его сделать, словами описать невозможно — “Ты чувствуешь себя так, будто у тебя есть какая-то суперспособность!”. А затем процесс пошел. Филип стал изобретать собственные элементы, ведь в воркауте, как и в танце, человек может выражать свой характер посредством движений.

Впрочем, калистеника ненамного моложе танца — еще спартанские воины уделяли особое внимание упражнениям с собственным весом. С тех пор прошло немало времени, но военный уклон калистеники сохранился практически до наших дней — взять хотя бы знаменитый комплекс ГТО. Именно это и сослужило ей в конечном итоге плохую службу — в массовом сознании калистеника ассоциировалась прежде всего не со свободой, самовыражением

СИЛА УЛИЦЫ

5 ЗОЛОТЫХ СОВЕТОВ ОТ СОЛОМОНА ГОЛДА (СТРИТ-ВОРКАУТ-КОМАНДА BARTENDAZ)

Мягче хват!
Новички часто хватаются за перекладину слишком жестко. Это вызывает ненужное напряжение и преждевременное утомление. Представь себе стальной кулак в бархатной перчатке — хват должен быть крепким, но без лишней жесткости.

Не перестарайся
Повторы до отказа “записывают” неправильную технику в твою мышечную память. Старайся выдерживать идеальную технику и прекращай упражнение за несколько повторов до отказа. И дольше отдыхай между сетами.

Только вверх!
При подтягиваниях не отклоняй тело назад, тянись вертикально вверх — это намного эффективнее.

Локти, вольно!
Не залочивай локти при выходах силой и отжиманиях (как обычных, так и на брусьях) — это создает излишнюю нагрузку не только на локтевые суставы, но и на запястья и плечи. И грозит травмами!

Человек-лодка
Крепкая спина нужна каждому! Bartendaz любят качать спину лодочкой: ляг на землю лицом вниз, вытянув руки вперед и выпрямив ноги, затем оторви от земли плечи и прямые ноги — и замри. Надолго.

и приятным времяпрепровождением, а с муштрой и обязаловкой. И очень зря.

Ведь калистеника — это надежный и безопасный способ развить функциональную силу и выносливость, которые необходимы нам в повседневной жизни. Дотащить покупки до дома, поподбрасывать в воздух ребенка, догнать трамвай или передвинуть мебель — калистеника поможет в любом деле!

Тренировки с собственным весом — плиометрические или многоповторные — весьма эффективны для развития силы. Для большинства людей их вес — это предельная нагрузка для мышц верхней половины тела. В то время как продвинутые воркаутеры способны поднять 2–3 собственных веса. И не забывай, что для достижения таких результатов вовсе необязательно покупать абонемент в зал! Турник и желание — вот все, что от тебя требуется. Да и без турника можно обойтись. Так что все зависит только от тебя. Несмотря на всю неустроенность наших спортплощадок, турник найти зачастую гораздо проще, чем силы и желание заниматься. Поэтому вот тебе две истории для вдохновения.

Подтягивание: осваивая основы

Давным-давно, в начале 2000-х, Ганнибал был членом воркаут-команды Bartendaz, основанной парнем по кличке Giant. Уоррен Брэдли, как звали Гиганта по паспорту, родился в 1968 году в не самом благополучном нью-йоркском квартале и первоначально занимался боксом и другими единоборствами. В 1989-м он угодил в кутузку за наркоту, и это изменило его жизнь — как ни странно, в лучшую сто-

ВЫХОД ОТ ГАННИ

ЕСТЬ К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ, НЕ ТАК ЛИ?

Сидеть, пока другие тренируются, может себе позволить только Гигант. То есть Giant.

рону. По его собственным словам, "В тюрьму я попал гусеницей, а вышел оттуда бабочкой". После отсидки он основал физкультурно-воспитательную программу для детей и подростков Giant Thinking, а в свободное от работы время успокаивал нервы на спортплощадке. Тренировался он по простой схеме из семи упражнений: подтягивания, отжимания от пола, отжимания на брусьях, приседания, выпады, выпрыгивания и планки. Освоив с детства, в тюрьме он довел их до совершенства. Да и сейчас про них не забывает: его ежедневная норма — 30 сетов по 15 повторов каждого из "трех китов", подтягиваний и отжиманий от пола и на брусьях.

Именно на спортплощадках Giant нашел друзей, с которыми основал Bartendaz. И пусть потом их пути разошлись, но главное было сделано — вирус популярности турника разлетелся по всему миру.

Методика Гиганта, названная им Bartendaz Natural Movement System ("Система естественных движений от Bartendaz"), построена на тех самых семи базовых упражнениях. Ее с успехом опробовали более чем в 100 школах и молодежных программах, а также в... тюрьмах. Кроме того что все упражнения там детально рассмотрены в трех плоскостях, Гигант еще и вложил в них некий символический смысл. Например, подтягивания "помогают тебе взять в руки контроль над своей судьбой", и в тех условиях, в которых программа применяется, это не пустые слова — когда ты тянешь грудь к перекладине вместо того, чтобы тянуться рукой за косяком или бутылкой, ты в самом деле вытаскиваешь себя из грязи, как Мюнхгаузен из болота.

Выход силой: сила взлететь

Отжимания и подтягивания — это не только отличные самостоятельные упражнения, но и фундамент для более сложного и зрелищного элемента — выхода силой на перекладине.

Когда Эдуард Чеко учился в пятом классе, он часто наблюдал за тем, как тренируется его старший брат. "Я всегда хотел быть похожим на него и пытался подражать ему во всем — и в тренировках тоже". Но была и другая причина заниматься спортом — драки. И драки были далеко не единственным темным пятном в биографии Эда. Он участвовал в молодежных бандах, имел приводы и в конце концов попал в колонию для несовершеннолетних. А затем 19-летний Эд оказался на свободе без работы, без образования и без гроша. Кто знает, как бы сложилась его жизнь, если бы он случайно не встретил школьного товарища Джона, который предложил ему как-нибудь потренироваться вместе в надежде, что физкультура поможет отвлечься от грустных мыслей и преступных намерений.

А потом Джону попался клип Bartendaz, и они с Эдом принялись осваивать ранее незнакомый элемент, который увидели на видео, — вроде как подтягивание, но не до подбородка или груди, а до самого пояса. Эду на это потребовался целый месяц. Но кайф от первого чистого выхода силой стоил этих усилий! Более того, успех вдохновил Эда основать свою команду — BarStarzz. "Звезды турника" осваивают фристайл на перекладине, делая упор на сложные, взрывные элементы, плавно переходящие один в другой, — как и положено звездам, BarStarzz работают на публику.

Именно этим и отличаются олд-скул Bartendaz и нью-скул BarStarzz — если первые предпочитают классику и продвигают прежде всего идею самосовершенствования, в том числе и внутреннего, то вторые предпочитают внешнее. Для Эда BarStarzz стали настоящей работой, он старается превратить их в глобальный бренд и немало в этом преуспел. Он постоянно в пути — то судит соревнования, то проводит мастер-классы, двое членов BarStarzz открыли собственный спортзал, где основным снарядом является, конечно же, турник. Тоже вытаскивание себя к успеху.

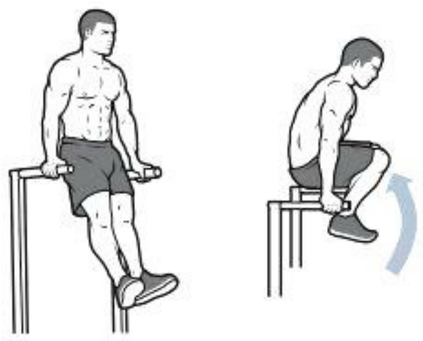
Мы заканчиваем беседу с Ганнибалом в Бруквилльском парке в Квинсе. Заканчиваем на немного грустной ноте — несмотря на то что Ганнибал больше всех приложился к всемирному всплеску интереса к калистенике, к нему самому всемирный успех все еще не пришел. Конечно, он не голодает, но его доход от тренерской работы, продажи DVD с тренировками и рекламных контрактов весьма скромен. Поэтому своим главным достижением Ганнибал считает то, что одновременно является и его самой большой ответственностью, — роль образца для подражания для огромного количества людей. Мечта бабушки о том, чтобы он стал проповедником, в каком-то смысле сбылась — ее внук учит людей, как стать лучше, и вдохновляет их собственным примером. "Я хотел, чтобы все было хорошо, и так оно и вышло. Главное — понять, что ты можешь изменить к лучшему, и начать работать". И научиться ждать, добавим мы. ■

ИСПОЛЬЗУЙ СВОИ ВЕС

ФИГУРЫ ПРИВЕРЖЕНЦЕВ СТРИТ-ВОРКАУТА — лучшее доказательство того, что с отягощением в виде собственного веса можно накачать мышцы не хуже, чем с любой штангой. Но тебе никогда не удастся стать членом BarStarzz, Bartendaz или любой другой стрит-воркаут-команды, если ты будешь просто повторять одно и то же упражнение изо дня в день. "Интенсивность тренировки должна возрастать не только за счет увеличения количества повторов, но и за счет усложнения техники выполнения", — так считает Биджей Гаддур, фитнес-консультант американского издания Men's Health. Именно

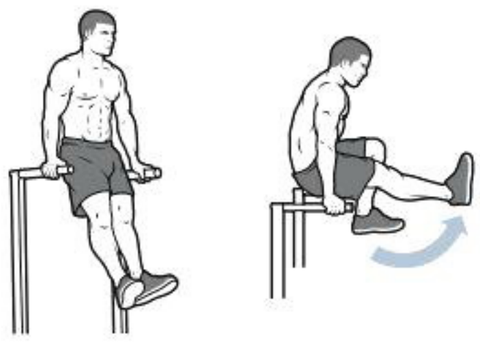
ТРЕНИРОВКА **А**

УГОЛОК НА БРУСЬЯХ



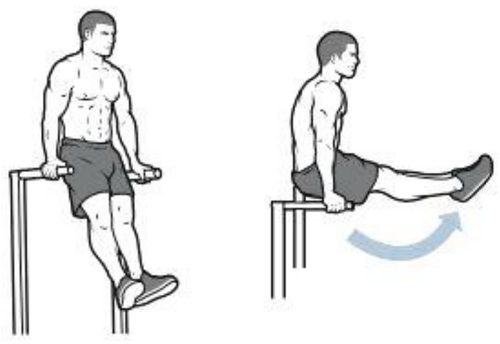
УРОВЕНЬ 1 | Уголок с поднятыми коленями

Прими исходное положение для отжиманий на брусьях — руки прямые (локтевые суставы свободны), прямые ноги свободно свисают. Подними колени так, чтобы бедра оказались параллельны полу, и удерживай ноги в этой позиции до 1 минуты, прекращая упражнение за 2–5 секунд до технического отказа — состояния, в котором ты уже не можешь удерживать идеальную форму. Это — 1 сет, всего за тренировку нужно выполнить 5.



УРОВЕНЬ 2 | Уголок с одной прямой ногой

Исходное положение — как в уровне 1, а затем задача усложняется: после подъема коленей ты должен выпрямить правую ногу, а левую и дальше удерживать с бедром, параллельным полу. Продержись, сколько сможешь (см. выше), затем повтори упражнение, но теперь выпрями левую ногу. Таким образом, один сет состоит из двух подходов.



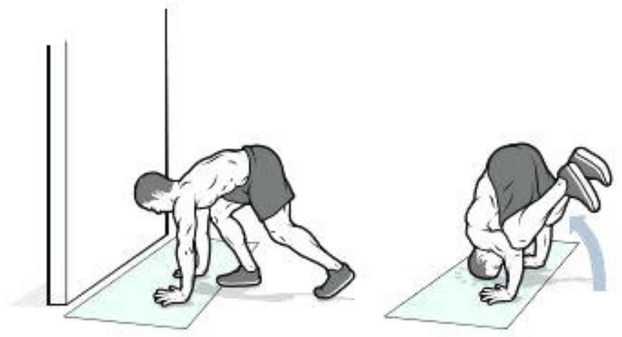
УРОВЕНЬ 3 | Чистый уголок

Исходное положение — как в уровне 1, затем подними обе прямые ноги до тех пор, пока они не будут параллельны полу, и удерживай в этом положении, сколько сможешь.

▲ ПОРА МЕНЯТЬ УРОВЕНЬ, ЕСЛИ...
...ты можешь выполнить 3 или больше 30-секундных сетов или 1 сет на 60 секунд.

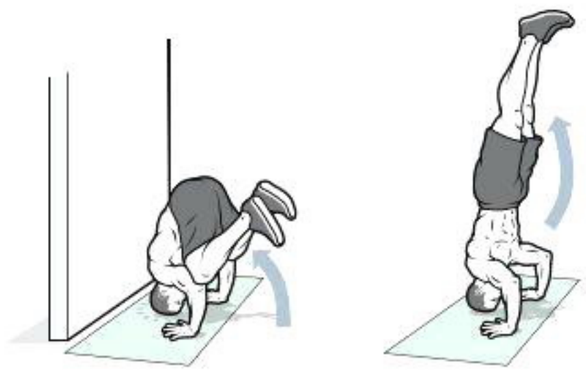
ТРЕНИРОВКА **Б**

СТОЙКА НА РУКАХ



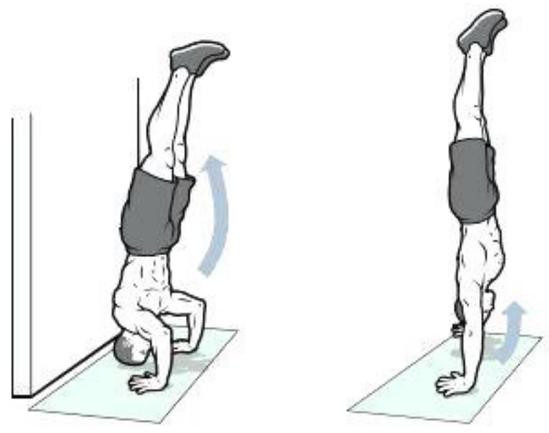
УРОВЕНЬ 1 | Стойка на голове с опорой коленями на локти

Постели у стены коврик. Стань на четвереньки лицом к стене в 30 см от нее, ладони разверни пальцами к стене. Головой упрись в коврик, локти не растопыривай. Медленно подними таз, оторвав стопы от земли и упершись коленями в локти. Задержись в этом положении до 1 минуты, прекращая упражнение за 2–5 секунд до технического отказа. Это — 1 сет, всего за тренировку нужно выполнить 5.



УРОВЕНЬ 2 | Стойка на голове

Начни все так же, как в уровне 1, но на этот раз ноги нужно поднять вверх и выпрямить до положения, перпендикулярного полу. Стой так, сколько сможешь.



УРОВЕНЬ 3 | Стойка на руках

Прими стойку, как в уровне 2, затем выжимай руками тело вверх до тех пор, пока руки не выпрямятся. И стой, сколько сможешь.

▲ ПОРА МЕНЯТЬ УРОВЕНЬ, ЕСЛИ...
...ты можешь выполнить 3 или больше 30-секундных сетов или 1 сет на 60 секунд.

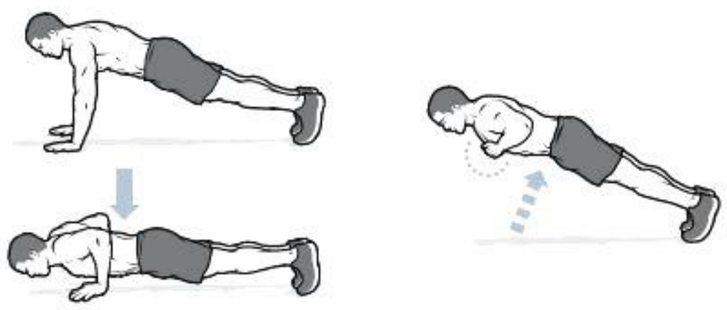
по этому принципу он и составил месячный план работы над мышцами, состоящий из четырех тренировок. Каждая из них включает одно из базовых упражнений с собственным весом в трех постепенно усложняющихся вариантах. Освоишь первый уровень — переходи на второй, затем на третий. Каждый из них — это вызов для организма и возможность развить силу, ловкость, выносливость и умение управлять своим телом. Достигнув третьего уровня во всех четырех упражнениях, можешь считать себя настоящим уличным спортсменом и полноправным повелителем собственного веса.

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Выполняй каждую из тренировок раз в неделю. Можно тренироваться дважды по два дня подряд (с перерывом), а можно чередовать день тренировки и день отдыха. Схема тренировки проста: на один сет дается 5 минут. За это время надо выполнить нужное количество повторов, а оставшееся время можешь потратить на "активный отдых" — сделай 10–20 повторов какого-нибудь не сильно утомительного упражнения для мышц нижней половины тела (например, выпады или подъемы таза) и порастягивайся или походи в приседе.

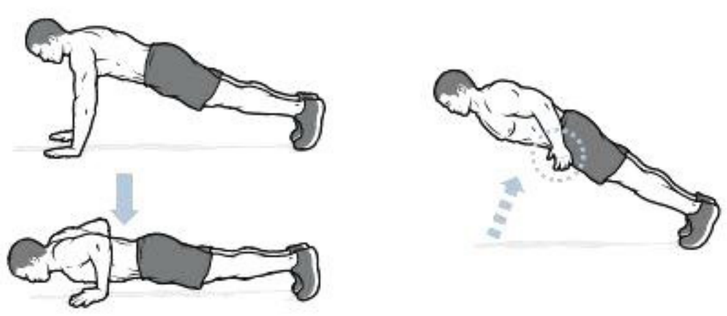
ТРЕНИРОВКА **В**

ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ



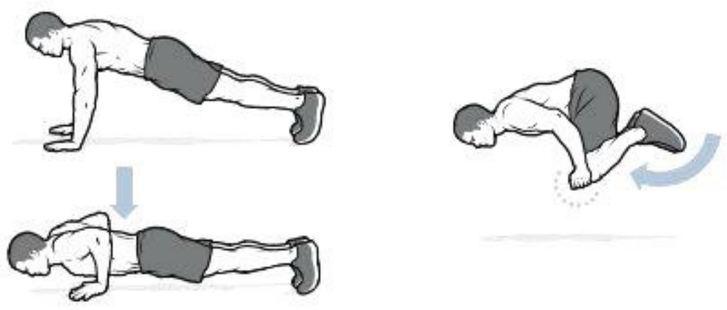
УРОВЕНЬ 1 | Отжимания с касанием груди

Прими упор лежа, руки прямые, ладони чуть шире плеч. Опустись так, чтобы грудь почти коснулась пола, затем резко выпрями руки так, чтобы импульса хватило оторвать ладони от пола и прикоснуться ими к груди, затем приземлись в упор лежа. Это 1 повтор. В одном сете нужно сделать до 10 повторов, а сетов должно быть 5.



УРОВЕНЬ 2 | Отжимания с касанием бедер

Все, как в уровне 1, но вместо груди ты должен на взлете хлопнуть себя ладонями по бедрам, приземлиться в упор лежа и далее по схеме.



УРОВЕНЬ 3 | Отжимания с касанием коленей

Начни отжимание, как обычно, а из нижней точки взрывным толчком выброс тело вверх так, чтобы и ладони, и стопы оторвались от пола. Пока летишь, быстро подтяни колени немного вперед и коснись их ладонями, приземлись в упор лежа и повторяй так, пока не выполнишь сет.

▲ ПОРА МЕНЯТЬ УРОВЕНЬ, ЕСЛИ...

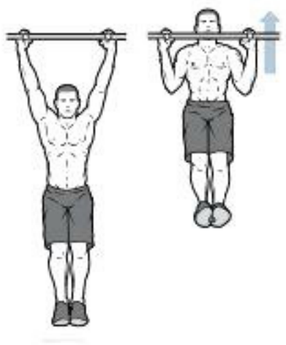
...ты можешь выполнить 3 или больше сетов из 5 и более повторов или 1 сет из 10 повторов.

ТРЕНИРОВКА **Г**

ПОДТЯГИВАНИЯ

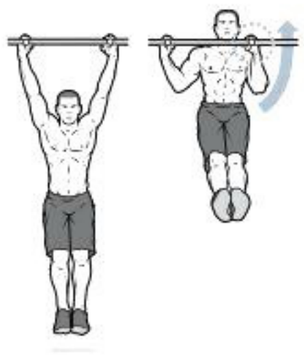
УРОВЕНЬ 1 | Подтягивания узким нейтральным хватом

Перекинь через турник два полотенца и возьмись за них так, чтобы ладони смотрели друг на друга (если турник оборудован ручками для нейтрального хвата — оставь полотенца в ванной). Повисни на руках, выведя вперед прямые ноги, чтобы тело в профиль напоминало букву С. Подтянись, задержись в верхней точке и опустись обратно. Это — 1 повтор. Закончи сет за 1 повтор до технического отказа. Всего сетов должно быть 5.



УРОВЕНЬ 2 | Подтягивания широким нейтральным хватом

Возьмись за рукоятки для нейтрального хвата или полотенца так, чтобы расстояние между ладонями было больше ширины плеч. И подтягивайся!



УРОВЕНЬ 3 | Подтягивания широким нейтральным хватом со смещением

Используя хват, как в уровне 2, подтягивайся вверх со смещением в сторону, поочередно касаясь то одним, то другим плечом одноименной кисти.

▲ ПОРА МЕНЯТЬ УРОВЕНЬ, ЕСЛИ...

...ты можешь выполнить 3 или больше сетов из 5 и более повторов или 1 сет из 10 повторов.

ВРЕМЯ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

0,8

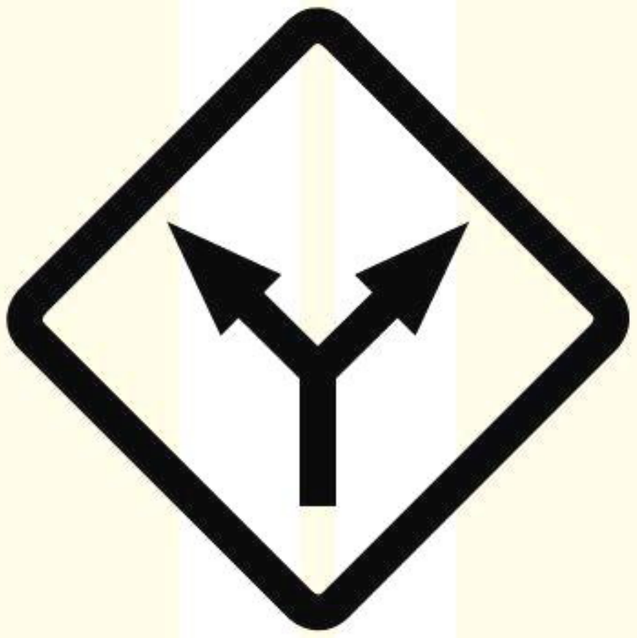
СЕКУНДЫ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

МИГ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЕ

Визг шин. Разрыв отношений. Кулак, летящий тебе в лицо. Сможешь ли ты пройти испытание? Экспресс-курс по подготовке к событию, которое изменит твою жизнь, — на следующих 5 страницах.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH



Большую часть времени мы медленно и поэтапно постигаем, что такое зрелость. Но некоторые (напряженные) минуты обеспечивают нам качественный скачок вперед. И вдруг ты понимаешь, что изменился кардинальным образом. Это может быть все что угодно. Ты делаешь предложение. Твой друг говорит, что ему осталось несколько недель. Твое последнее сексуальное приключение заставляет тебя задуматься, что пора бы на покой. Что ты будешь делать, когда наступит твой решающий момент?

1/ ВСЯ ЖИЗНЬ ПРОНОСИТСЯ ПЕРЕД ТВОИМИ ГЛАЗАМИ

Энтони Дорр, писатель, автор книги "Стены памяти"

Через несколько дней после окончания колледжа я поехал ловить форель с отцом. В полдень он вылез на большой валун посреди реки и помахал мне — мол, пора обедать. Мои ноги немного одеревенели от стояния в реке с самого утра: когда я пробирался к отцу, то оступился и ударился коленом о скрытый под водой камень. Колено налилось неожиданно сильной, тяжелой болью. Я залез на валун, положил свою удочку, посмотрел, как отец набивает рот чипсами, и отключился.

В какой-то момент я рывком вернулся в сознание. Отец тащил меня из реки, крепко ухватив за болотные сапоги.

Я закашлялся, и вода хлынула у меня из носа. Мою бейсболку и удочку унесло. Колено сильно болело. Одежда промокла насквозь. Очевидно, я кувыркнулся с камня через спину в воду.

Отец сказал: "Я думал, ты решил немного остудиться". Я ответил: "Думаю, ты только что спас мне жизнь".

Спустя несколько часов, любуясь закатом с веранды ресторана, я подумал: неужели все, что ты думаешь, что строишь — твои семь тысяч дней, семь миллионов воспоминаний, — все может исчезнуть за секунду? Пока ты переходишь речку в солнечный день, чтобы съесть бутерброд с докторской? Люди умирают за идеи, за страны и друг за друга. А за что умер бы я? За пару форелей. Я пошел в туалет и посмотрел на себя в зеркало: "Ты можешь исчезнуть в любой момент".

Эта мысль, впервые пришедшая в голову 17 лет назад, до сих пор оказывает влияние на мою жизнь. Жизнь великолепна. Иногда ты даже чувствуешь, как вся твоя сила и радость вспыхивают внутри и рвутся наружу так, что аж кожу покалывает. Но один неверный шаг, немного невезения, совпадение мелочей — и все кончено.

Цени момент, что еще тут сказать.

2/ Друг говорит тебе, что может умереть

Роджер Эберт, журналист, лауреат Пулитцеровской премии, болен раком

Есть два типа нормальной реакции, выбирай по собственному вкусу:

1. "Б...!"
2. "Вот дерьмо!"

А вот эти слова вызывают у умирающих раздражение:

1. "Если я что-то могу для тебя сделать, все, что тебе нужно, — это попросить".
2. "Поправляйся скорее!"
3. "Я слышал о таком лечении..."

Если это твой лучший друг, попробуй перевести разговор в конкретику:

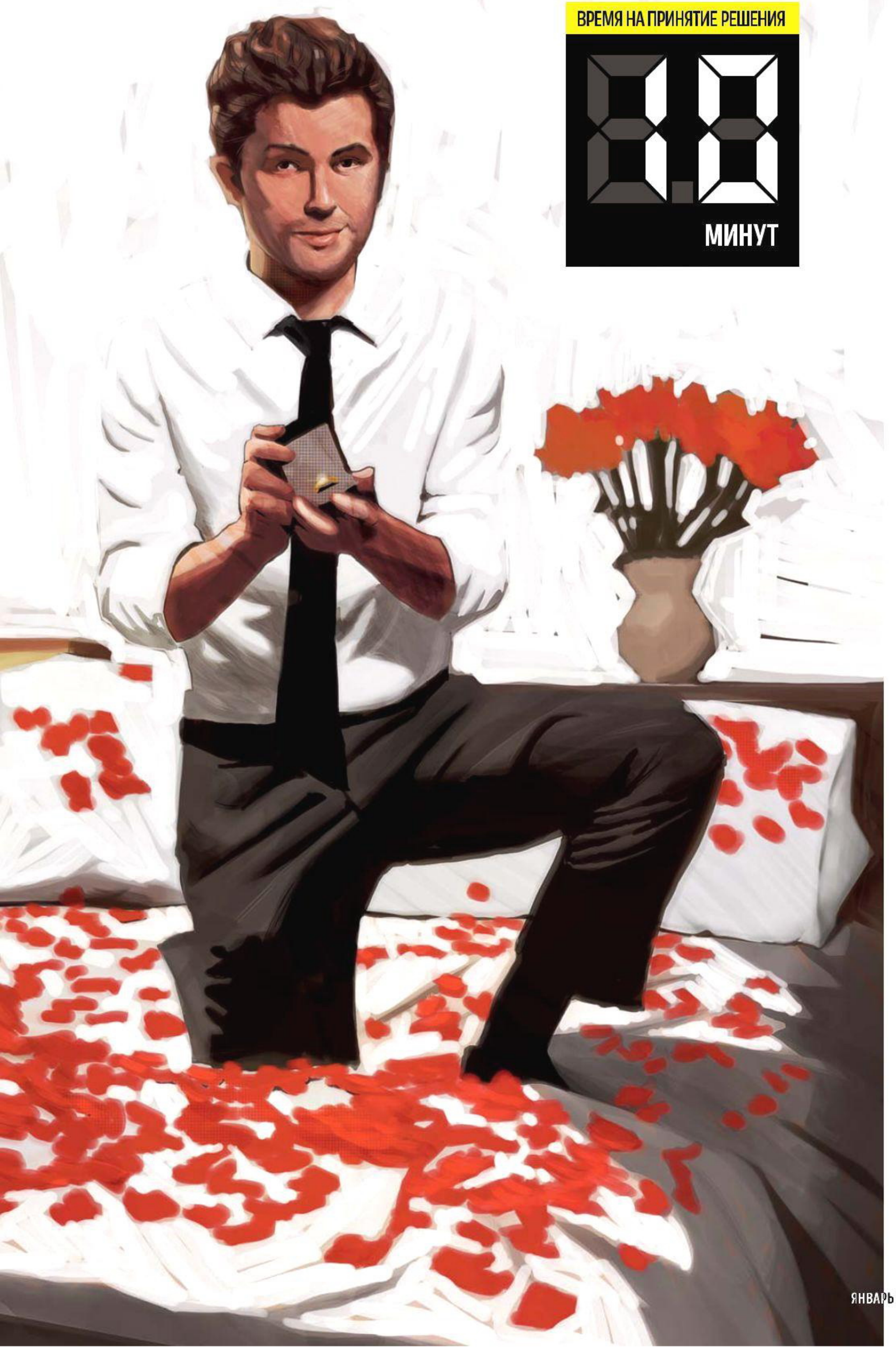
1. "Срочно едем в Перу! Давно откладывали".
2. "Мы будем вместе заниматься по методике Кюблер-Росс".
3. "Тебе нужно постричься".
4. "Если ты не проконсультировался у другого врача, ты глупее, чем я думал".

3. ТЫ ПРОИЗНОСИШЬ ВАЖНУЮ РЕЧЬ

Сперва сделай утверждение. Выдвини идею и приведи аргументы в ее защиту, даже если эта идея всего лишь "Стив — самый приятный неудачник из всех, кого мне довелось встречать", советует Джей Хайнрихс, автор книги "Герой мирового масштаба".

Затем усмири свое воображение. "Преподаватели ораторского искусства обычно советуют: "Представь своих слушателей без одежды". Я этого не понимаю. Это все равно что задаваться вопросом: "Почему у того парня цвет пениса отличается от цвета его тела?", пока ты читаешь аудитории лекцию по математике, — говорит Ник Кролл, ведущий ток-шоу на канале Comedy Central. — Вместо этого представь себе кого-то, кому ты любишь рассказывать смешные истории, например свою маму. Только не представляй ее без одежды".

А самое главное — держи в голове то, как ты хочешь подать себя. Веселый парень? Искренний друг? "Поясни свое отношение к предмету речи. А потом расскажи пару историй, — советует Хайнрихс. — Будь понятным и кратким. Признай наличие аргументов против, а потом ударь по ним логикой. Оставь эмоции напоследок. Заставь аудиторию смеяться или плакать, а в идеале и то и другое".



4.

ТЫ ГОТОВ К ЖЕНИТЬБЕ, НАВЕРНОЕ

Трейси Стейнберг, консультант по семейным отношениям

Прежде чем покупать кольцо и выбирать банкстный зал, задай себе эти вопросы: тебя совсем не привлекает идея свидания с другой женщиной? Если девушка, бросившая тебя, вновь выйдет на связь, тебе будет все равно? Тебя больше не интересует секс на одну ночь? Скучаешь ли ты по ней, когда ее нет рядом? Хочешь ли ты, чтобы она участвовала в выработке твоих планов на жизнь? Видишь ли ее матерью своих детей? Ты познакомил ее с семьей и друзьями? Приняли ли они ее? Знаешь ли ты ее не слишком приятные стороны? Готов ли ты принять их? Обсуждали ли уже, что вы оба хотите от жизни? Где вы видите себя в будущем? Знаешь ли ты ее цели? Ее желания? Ее потребности? А свои? Знаешь ли ты в точности, что можешь предложить? И наконец, ответил ли ты “да” на все эти вопросы? Это все, что могут дать тебе логические рассуждения. Дальше пусть подскажет сердце.

5. ТЫ ПОПАДАЕШЬ В АВАРИЮ

Кирилл Вишнепольский, редактор Men's Health

Бывает так. Ты несешься ночью на своем комфортабельном автомобиле по трассе; пролетев изгиб дороги, вдруг видишь, что впереди на твою (среднюю) полосу из-под чужой стрелки (крайний левый ряд) неловко пытается вырулить синий ВАЗ-2108. Ты гудишь, мигаешь фарами, настаивая на приоритете, а он все лезет. Тебе приходится брать резко вправо, объезжая застрявшего нахала; чуть впереди ты возвращаешься на свою полосу перед его носом и слегка тормозишь — выказать неудовольствие, проучить и т. д. Но вместо волны раскаяния и извинений вдруг — бабах! — получаешь смачный удар в зад. И только невесть откуда взявшаяся пыль оседает на проезжую часть.

А все потому, что мой оппонент накурился травы; ему трудно было даже понять, почему его полоса не начала движение, когда зажегся зеленый (подсказка — потому что крайний левый ждал стрелки). А уж откуда взялся я на средней полосе, когда он наконец поехал, — об этом даже не спрашивай. И вот этого пенька я пытался научить вежливости?

Потом было все, что полагается, и даже больше: группа разбора, страховая, подбор умельцев-жестянщиков, поездки на гаражную "разборку" в поисках запчастей... Три месяца неинтересной жизни. Но это был полезный опыт. С тех пор я — всегда — даю дорогу дуракам. Стоит ли учить дебила ПДД, если он (как тот мой давний оппонент) даже "мама" сержанту сказать не может?

6/ Ты уходишь от подруги, с которой был долго

Она всегда будет помнить, как именно ты сделал это. Так что...

1. Сделай это при встрече в общественном месте. "Таком, с которым не связаны никакие эмоции", — советует Уитни Кейси, консультант по семейным отношениям Match.com. (И пусть это будет не в баре: выпивка приводит к драке.)
2. Не вдавайся в причины, потому что эти детали продлят период, когда она станет с мстительным удовольствием предаваться душевной боли: она будет все пересказывать и пересказывать их подругам под общий гул "а мы тебе говорили". Сообщи ей о своих чувствах — ты ведь не виноват, что они есть (точнее, их уже нет), это не может быть "правильным" или "неправильным", говорит Кейси. Просто так вышло.
3. Договорись о дате и времени, когда она сможет забрать свои вещи, чтобы тебя не было дома. Или помоги ей, если она того хочет.
4. Потом просто уходи и оборви все связи. Не звони ей, не пиши эсэмэски, не комментируй ее посты в "Фейсбуке". Не давай ей ложной надежды.

7/ ОТЕЦ ОТПРАВЛЯЕТСЯ НА ПОСЛЕДНЮЮ ПРОБЕЖКУ

Питер Мур, сын Ричарда Мура, редактор Men's Health

Утро 20 декабря 1996 года в Стратфорде, штат Коннектикут, было ясным и прохладным. Мой отец, практиковавший ранние пробежки уже 40 лет, проснулся, завязал кроссовки и выбежал, поеживаясь, из дома, где он жил с моей мамой. Менее чем через час в дверь позвонили двое полицейских. К тому моменту она уже 43 минуты была вдовой, а я — старшим мужчиной в семье. Отец едва достиг возраста средней продолжительности жизни. Сегодня я могу смотреть на тот момент своей жизни не так эмоционально, видеть чуть более четко. Кое-что я сделал правильно, в чем-то ошибся. Как и мой отец.

НЕПРАВИЛЬНО

Тренировки не дают бессмертия I Мы с отцом бегали вместе примерно за месяц до его смерти, и он рассказал мне, что недавно упал в обморок. Ни он, ни я не придали этому большого значения, потому что, ну, он был в такой хорошей форме. А он был, даже не сомневайтесь. А еще ему требовалось немедленное хирургическое вмешательство. Смерть — враг, достойный уважения и борьбы. Но сперва надо расслышать ее шаги вдалеке.

Если не делать вскрытие, то никогда не узнаешь В те первые шокирующие дни, когда тело моего отца лежало в морге, мои трое братьев и я решили дать ему покой, чтобы огонь крематория забрал его тело целиком. Пепел к пеплу, прах к праху. Мы не попросили сделать вскрытие, так что мы не знаем, что его убило — сердечный приступ, инсульт, аневризма. А ведь эта угроза сидит и в наших телах, ведь мы носители его генов.

ПРАВИЛЬНО

Собирай истории На поминках я спросил коллег отца, каким они его запомнили. И вдруг узнал, что мой отец, скучный бухгалтер в General Electric, тайком спасал погибавший пенсионный фонд священников Методистской церкви. Чужая жизнь — это книга, заполняй ее историями, чтобы понять человека. И неважно, каким будет конец, хорошим или плохим.

Тренировки не дают бессмертия II Незадолго до последней пробежки мой отец показал мне слайд, сделанный его героем, гуру бега Джорджем Шиханом. Это был график, два пути — тех, кто тренируется, и тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Оба заканчивались примерно в одном месте, но те, кто тренируется, оставались активны до самого конца. Они не стали бессмертными, но они были более живыми, энергичными. Мой отец жил с отдачей каждый момент. Я тоже намерен.

8. ТЫ ВЫНУЖДЕН ЗАЩИЩАТЬСЯ

Куинтон Rampage Джексон, бывший чемпион мира UFC в тяжелом весе. Известен также по роли Би Эй Баракуса в фильме "Команда А" (2010)

Однажды сидим мы в клубе, и к сестре моего лучшего друга, которая и мне как сестра, подваливает парень — спрашивает, можно ли ее угостить. Она показывает на меня и говорит: "Спроси моего брата", что выглядит просто смешно, потому что она азиатка. Этому парню такое не понравилось. Он начал сыпать оскорблениями. Я попросил его уйти. А он взял да и ударил меня по лицу.

Ну а я же профессиональный боец. Поначалу я не торопился защищаться. Я был в шоке. А он ударил меня снова. Ну тогда я разъярился. Врубил режим выживания. Внезапно во мне открылась сила 10 человек. Врубил ему локтем и повалил на пол. Драка закончилась моментально. Я не пытался специально навредить ему, но потребовалось четверо вышибал, чтобы оттащить меня. Я хотел вбить в его башку только одно: не лезь на рожон. Никогда не знаешь, на кого можешь нарваться.

Когда он сжал кулаки

Если есть выбор, не проявляй ответную агрессию. Но если выбора не осталось, делай, как Джексон.

1. ЗАЩИЩАЙ СЕБЯ
Сначала построй линию обороны. "Пригни подбородок к груди. Выстав перед собой руки, — говорит Джексон. — Теперь ты можешь принять любой удар".

2. УРОНИ ЕГО
Резко схвати его за ноги и опрокинь на пол. "Прижми коленом его грудь, — хладнокровно перечисляет этапы Джексон. — Затем ударь в лицо, чтобы он понял — у него неприятности".

3. УДАРЬ ПО ЦЕННОСТЯМ
Ему еще не все понятно? Пора действовать грязно. "Бей прямо по яйцам, — говорит Джексон. — Это ведь драка в баре. Тебе надо победить быстро. Чего тут возиться?"

9. ТВОЕ ПОСЛЕДНЕЕ ЗНАКОМСТВО НА ОДНУ НОЧЬ

Стив Олмонд, автор "Рок-н-ролл спасет твою жизнь" и еще девяти книг

Она появилась у меня в квартире сразу после тренировки и спросила, может ли принять душ. Я все еще помню так ясно, что аж мурашки бегут по коже, как она стояла на одной ноге в моей комнате, стаскивая свои потные штаны для йоги.

Это было ново для меня. Один из первых моментов в моей жизни, когда я не собирался пресмыкаться ради секса, мог расслабиться и наслаждаться происходящим, зная, что она так же нацелена на удовольствие без обязательств, как и я.

Да, она была нацелена. Это, наверное, единственная моя женщина, которая не имитировала энтузиазм по поводу минета. Ее попка была так прекрасна в лунном свете, что просто тянуло выложить ее в "Инстаграм".

У нас был секс, потом шоколад и виски, непристойные шутки и еще секс. А затем было утро, и я приготовил ей завтрак и принес в спальню, где обнаружил ее одетой. "Было невероятно, — сказала она, — но мне надо бежать на самолет".

Самолет? Я стоял в каком-то молчаливом опустошении. Я хотел сказать: "Зачем спешить? Зачем ты вообще уходишь? Можем мы просто обняться?" Но она уже говорила с диспетчером такси по телефону.

И в этот конкретный момент, когда я смотрел, как она произносит мой адрес в трубку, я понял — что-то изменилось. Моего сердца больше не хватит на столь короткие знакомства.

Конечно, я был возбужден. От желания никуда не денешься. Но кроме того, мне было одиноко. Я хотел, чтобы кто-нибудь почесал мне спинку, съел приготовленный мною французский тост и поговорил со мной.

Это было унизительное открытие для 35-летнего холостяка, но неистовый цикл погони и покорения принес лишь ощущение пустоты.

Стал ли я в тот момент готовым к отношениям на всю жизнь? Не совсем. Но я наконец открылся для такой возможности.

10/ ТЫ ХОЧЕШЬ ПРОПУСТИТЬ ТРЕНИРОВКУ. ОПЯТЬ

Дэвид Джек, советник Men's Health по фитнесу

Тренировки обычно замешаны на тщеславии ("я стану круче"), и договариваешься ты о них преимущественно с самим собой. А эта мотивация работает не всегда. Нужно затронуть что-то большее. Сделай это "для кого-нибудь" или "ради чего-нибудь". Посвяти свою тренировку. Ты ведь слышал о людях, выходящих на забег, чтобы поддержать больных раком. Никакой благотворительности, никакого сбора денег — ты просто пытаешься передать кому-то часть своего мужества и выдержки. Или даже не передать — может, ты посвятил свою тренировку чему-то втайне от всех. И вот уже ты не можешь пропустить ни одной тренировки, потому что откуда-то взялась призрачная ответственность перед другим человеком. А еще — если ты будешь тренироваться только ради красивых кубиков или очередного рекорда на скамье, то только их и получишь (в лучшем случае). А если подойдешь к штанге с возвышенной, пусть и надуманной целью, ты сможешь больше, чем мог вообразить. А кубики и рекорды приложатся.

11/ Тебя резко повысили в должности

1. Некоторые твои новые подчиненные и коллеги могут не знать тебя. Потрать время на знакомство. "Люди, которыми ты руководишь, теперь будут обращать внимание на каждый твой шаг", — говорит Роберт Саттон, профессор прикладного менеджмента Стэнфордского университета. Десятиминутная беседа позволит сотрудникам убедиться, что ты тоже человек, а не безличный клубок из слухов и угроз.
2. Тебе также придется установить новые границы отношений с друзьями по работе. "Некоторая отдаленность будет правильной", — говорит Саттон. Даже если ходил раньше на обед с парой приятелей из своего отдела — теперь, когда ты им начальник, обедай в одиночестве. Ты должен иметь возможность распределять блага и задачи, не вызывая обвинений в кумовстве (а такие обвинения будут, поверь нам). И тебе придется увольнять людей, готовься.
3. Не пинай — веди. "Лучшие руководители всегда спрашивают подчиненных: "Что я могу сделать, чтобы помочь тебе добиться успеха?" — говорит Саттон. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

50

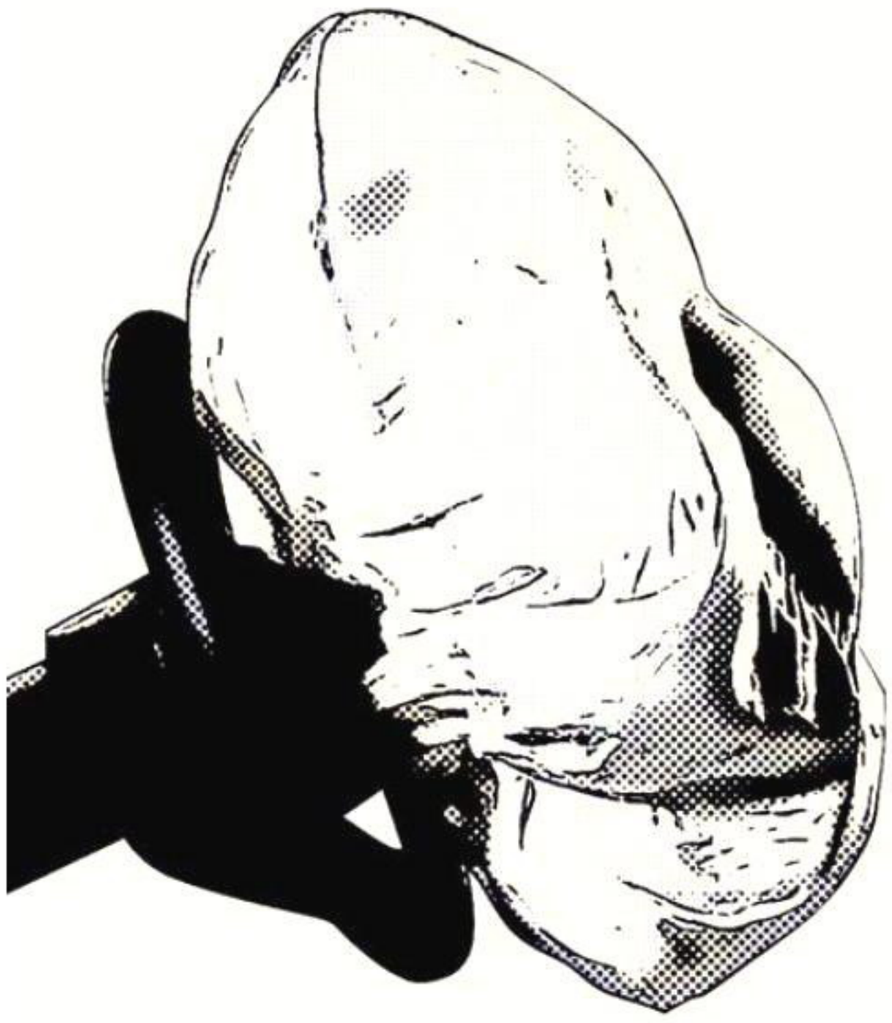
МЕТРОВ — ШИРИНА ВОРОТ НА ПОЛЕ ДЛЯ ИГРЫ ВО ФЛОРЕНТИЙСКИЙ ФУТБОЛ. РЕПОРТАЖ С ЭТОЙ КРОВАВОЙ БОЙНИ — НА СТР. 64

2000

ИМЕН В ТОМ ПОРЯДКЕ, В КОТОРОМ ИХ НАЗВАЛИ, МОГ ПОВТОРИТЬ ДРЕВНЕРИМСКИЙ ПИСАТЕЛЬ-РИТОР СЕНЕКА СТАРШИЙ. КАК ЗАЩИТИТЬ И РАЗВИТЬ СВОЮ ПАМЯТЬ, ВЫЯСНИ НА СТР. 72

12 000

ПЬЯНЫХ ЗА РУЛЕМ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО ГАИ УКРАИНЫ ЗА 10 МЕСЯЦЕВ 2014 ГОДА. ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИНЦИПА "ДАЙ ДОРОГУ ДУРАКУ", РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 92



SpyPal

ШПИОНСКАЯ ПРОГРАММА, ТАЙНО И УДАЛЕННО ОТСЛЕЖИВАЮЩАЯ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТЬ С ЧУЖИХ КОМПЬЮТЕРОВ И СМАРТФОНОВ. НО ТЕБЕ ТАКАЯ ГАДОСТЬ НЕ НУЖНА. УЗНАЙ, КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОДРУГА ТЕБЕ НЕВЕРНА, БЕЗ ВСЯКИХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ УЛОВОК, НА СТР. 58

4

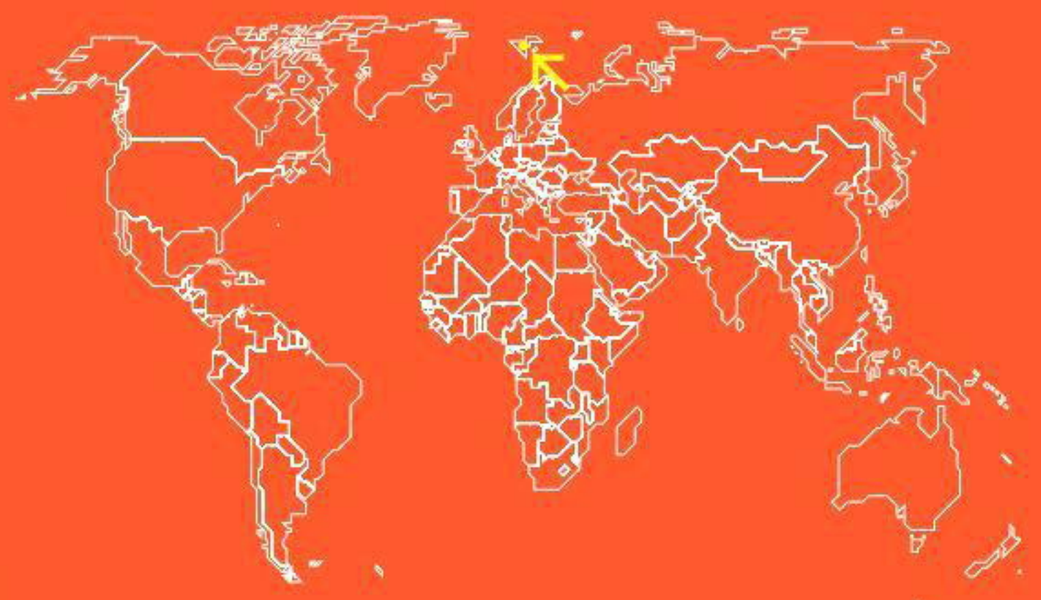
РАЗА В ГОД В СРЕДНЕМ МОЛНИЯ ПОПАДАЕТ В СТАТУЮ ХРИСТА-ИСКУПИТЕЛЯ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО — И НИЧЕГО. А КАК СТАТУЯ ПЕРЕЖИЛА ТОТ МОМЕНТ, КОГДА С ЕЕ ПРАВОЙ РУКИ СИГАНУЛ ФЕЛИКС БАУМГАРТНЕР, УЗНАЕШЬ НА СТР. 52

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ГЛУБОКАЯ ЗАМОРОЗКА

Здесь запрещено рожать и умирать, грибы растут выше деревьев, а первая задача каждого студента — научиться стрелять. Даниил Литвинцев ведет репортаж из самого странного места для летнего отпуска — гостиницы в ледяных фьордах Шпицбергена.

ФОТО: МАКСИМ БАДУЛИН



ЧТО Остров Западный Шпицберген (Норвегия) в Северном Ледовитом океане, в тысяче километров от Северного полюса.

КОГДА Полярный день длится с апреля по август, полярная ночь – с октября по февраль. Лучше приезжать с мая по август, когда среднесуточная температура повышается аж до +5°С.

ЗАЧЕМ Попробовать на вкус Арктику, оставаясь при этом в комфортной Европе.

КАК ДОБРАТЬСЯ До аэропорта города Лонгйир (Шпицберген, Норвегия) ежедневными рейсами SAS из Осло и Тромсё.

“ТЫ ЕШЬ КИТОВ?” — СПРАШИВАЕТ 40-летний Стейн Туре, забираясь на широкий подоконник. Становится видно, что на ногах у Туре толстые шерстяные носки. “Если не позволяет совесть, еще не поздно попросить повара приготовить курицу”. Плечистый, короткостриженый Стейн морщится, когда произносит эти слова. Не потому что не любит курицу, просто секунду назад он заложил под верхнюю губу очередную порцию снюса. Этот вид жевательного табака запрещен к продаже в большинстве европейских стран, но очень популярен в Норвегии и Швеции. Здесь, в суровом климате Шпицбергена, с ним не расстается каждый третий — это хорошая возможность получить свою дозу никотина, не выбегая на ледяную улицу. За окном желтеет болотистый овраг, за ним возвышается заснеженный горный хребет. В овраге флегматично переступают с ноги на ногу два оленя. Жуют мох.

Считается, что первыми в XII веке этот архипелаг обнаружили викинги (и нарекли его “Свальбард” — “холодный край”). Или его нашли поморы (и назвали “Грумантом” — искаженное от “Гренландия”, за которую поморы поначалу приняли эти земли). Наконец, в 1596 году сюда добрался голландец Виллем Баренц. Он-то и дал самому большому острову имя, под которым он теперь известен у нас (Шпицберген — от нидерландск. “острые пики”). С тех пор выяснилось, что эти ледяные земли — не один кусок суши, а десять с лишним, так что к имени центрального острова добавили слово “Западный” (правда, Восточного Шпицбергена не существует). До материка отсюда — около тысячи километров, и столько же до Северного полюса.

Типичная улочка Лонгйира

МЫ СИДИМ В ОДНОМ ИЗ РЕСТОРАНОВ городка Лонгйир, столицы Шпицбергена. Китовые стейки, обжаренные до черноты снаружи и сочно-бордовые внутри, подали на скандинавский манер — с брусничным соусом. Сменив за столом свою флисовую бандану (на голове) на белую салфетку (на коленях), Стейн рассуждает о том, что в безудержном стремлении европейцев попасть за полярный круг когда-то важную роль сыграли как раз киты — в холодных водах их много. В начале XX века локомотивом экономики Шпицбергена (впрочем, довольно скромным по масштабам) были угольные шахты. А когда высокорентабельные месторождения ископаемого топлива были истощены, главным местным ресурсом стали суровые красоты Севера.

Лонгйир — это лаконичная россыпь красных, зеленых и желтых домиков на фоне исполинского грязно-голубого ледника. А также больше десятка гостиниц, есть даже местный Radisson, изнутри он частично обшит вагонкой; пара десятков ресторанов — в любом из них, по словам Стейна, “невозможно невкусно поесть”. Ну и множество магазинов беспошлинной торговли, поскольку архипелаг — самая северная офшорная зона в мире. Единственное, чего здесь не хватает, — так это постоянных жителей.

Средний островитянин удирает на континент через шесть лет трудовой вахты, успев к этому времени сколотить капитал: зарплаты на Шпицбергене почти вдвое выше, чем в любом другом регионе Норвегии, а налоги и вовсе отсутствуют. Стейн Туре — исключение, он живет тут уже семь лет и на материк пока не собирается. Родился в губернии Финмарк, заполярной норвежской глуши, отслужил в армии, потом приехал на Свальбард, где стал советником губернатора по вопросам туризма и экологии. Ловил браконьеров, прокладывал новые снегоходные маршруты и наставлял новичков. А спустя пару лет совершил эксцентричный по местным меркам поступок — оставил съемное жилье и купил в Лонгйире дорогущую квартиру. “Уезжать не собираюсь, люблю жить просторно”, — усмехается он. Намекает на то, что Западный Шпицберген — мировой чемпион по количеству нетронутых человеком ландшафтов: эти промороженные 37 672 кв. км населяют 2500 человек.

В отелях Шпицбергена принято ходить без обуви, в носках

НИЧЬЯ НОРВЕЖСКАЯ ЗЕМЛЯ

Долгое время Шпицберген фактически не принадлежал ни одной стране, хотя своим его объявляли Норвегия, Россия, Англия и Дания. Лишь после Первой мировой войны, на Парижской конференции в 1920 году, был подписан Шпицбергенский трактат, согласно которому архипелаг отходил Норвегии и объявлялся демилитаризованной зоной. Норвегия обязалась следить, чтобы на Шпицбергене не было войск и военных сооружений, а другие страны, подписавшие документ, имели право вести здесь хозяйственную деятельность. СССР официально подключился к трактату в 1935 году, когда-то здесь работали три советских шахтерских поселка (Баренцбург, Пирамида, Грумант). Сейчас жив фактически только Баренцбург.

“На этом месте пару дней назад видели медведя”, — сообщил Стейн

Северный олень буднично бредет по окраине Лонгйира

Обычный набор местного жителя: бинокль, патроны и GPS-приемник

“ПОЕДЕМ В ОТЕЛЬ, КОТОРЫЙ СДЕЛАЛИ из бывшей радиостанции, он стоит на берегу Исфьорда”, — сообщает мне наутро коллега Стейна, двухметровый блондин Стейнар Дюрнес. Он уже одет для выхода на улицу: штормовые альпинистские брюки, толстый свитер с высоким воротом. “У нас два сезона, — поясняет Стейнар. — Темный, когда, начавшись в октябре, ночь продолжается до марта. И светлый, когда солнце висит в небе круглыми сутками. Но что-нибудь отморозить себе можно в любое время года”.

Стейнар прибыл на Шпицберген из Осло, где носил преимущественно белые рубашки и серые костюмы. Три года назад он оставил должность управляющего директора крупной торговой компании и поступил в Университетский центр Свальбарда. В свои 37 Стейнар стал самым взрослым студентом на отделении подготовки полярных гидов (том же, которое в свое время окончил его начальник Стейн Туре).

На стене за могучей спиной Стейнара висит карта острова. На ней обозначены четыре поселения, где люди живут круглый год: столичный Лонгйир, а еще Ню-Олесунн (с научной станцией), Свеагрува (с угольным рудником), ну и Баренцбург.

Населенные пункты разделяют десятки километров горных хребтов, заболоченных низменностей, ледников и фьордов. Во время полярной ночи между этими островками человеческого тепла можно путешествовать по суше на снегоходе. Ну а в светлое время года основное средство передвижения для местных жителей — моторные лодки.

Светит яркое июльское солнце, старый микроавтобус хрустит шипованными колесами, пробираясь по бетонным плитам. За окном проносятся разноцветные двухэтажные дома; у каждого на засыпанных гравием площадках припарковано по 2–3 снегохода — словно автомобили во дворах. Вдоль дороги тянутся обмотанные черной изоляцией трубы коммунальной системы. Зарыть их в землю не позволяет вечная мерзлота: лед подпирает верхний слой почвы и выдавливает наверх все, что ни зароешь.

В порту у дощатого причала качается на волнах десяток одинаковых красных моторок на поплавках. Подобный транспорт используют спасатели и военные в континентальной Норвегии, ну а на Шпицбергене — все подряд, на другом ходить по морю тут запрещено. Я переодеваюсь в герметичный, нетонущий комбинезон. “Безопасность превыше всего”, — бубнит Стейнар и швыряет в лодку связку горнолыжных масок. “У нас на Свальбарде запрещено умирать”, — говорит он. И ведь не шутит. Согласно местному закону, на архипелаге запрещено хоронить покойников все из-за той же вечной мерзлоты. Гроб ведь не зароешь глубоко, а в таких условиях (низкие температуры, мало микробов) тела отлично сохраняются, и мертвые могут стать пищей для белых медведей. Шпицберген — не место для конца жизни, так же как и для ее начала. Слишком тяжелые условия, слабым здесь не место. По местным законам женщина, которая забеременела, обязана покинуть архипелаг в трехмесячный срок — роддомов тут просто нет.

СТЕЙН ТУРЕ ЗАВОДИТ МОТОР И УВОДИТ лодку от причала. Мы направляемся к ледяным пикам, которые торчат из темно-свинцового океана. Средняя температура в июле +5°С, но уже на 25 узлах (это 43 км/ч) кажется, что полярным ветрам плевать на новомодные "непродуваемые" материалы. Смотрю на своих гидов, их комбинезоны расстегнуты, а перчатки валяются в лодке вместе с банками снюса, рацией, патронами калибра 7,62 и биноклем — всеми необходимыми составляющими местной жизни.

От Лонгйира до отеля Isfjord Radio на удаленном западном берегу Западного Шпицбергена — 2,5 часа адской тряски по холодным волнам. Мимо отвесных утесов, на которых кричат мириады птиц. Мимо ледников, сползающих с горных хребтов прямо в море. Мимо голубоватых льдин, на которых лежат довольные округлые тюлени. И еще — мимо российского Баренцбурга с облезшими деревянными домами и крытым бассейном. Здесь уже 83 года обитают шахтеры "Арктикугля" (когда-то советского, а теперь — российского предприятия). Правда, в последнее время они добывают ископаемое топливо только для собственных нужд — поддерживают экономическое и научное присутствие в этих северных широтах.

Мы наконец прибываем. Стейн плавно заводит лодку в бухту с прозрачной водой, глушит мотор. С высокого причала нам машет блондинка в сапогах на меху, за спиной у нее двустволка. Рядом виляет пышным хвостом лохматая серая лайка, неподалеку белеет гигантская тарелка радиоантенны, ну а на заднем фоне громоздится двухкилометровый горный хребет. Мы у цели: залив Исфьорд, мыс Линнея, прямо по курсу — Северный полюс, чуть западнее — Гренландия.

Автор текста (слева) мужественно пересекает водные просторы. На самом заднем плане — Стейн Туре

ЕЩЕ В 1930-Х В ЭТИХ МЕСТАХ УСТАНОВИЛИ маяк, который предупреждал корабли об опасных утесах. Чуть позже норвежцы построили радиостанцию, корректировавшую движение самолетов и морских судов. После окончания холодной войны радистов отправили по домам, а станцию законсервировали; лет 10 она простояла в запустении, пока местным жителям не пришло в голову устроить здесь отель на 23 номера.

На пороге двухэтажного здания с косыми стенами (чтобы не налипал снег) нас встречает управляющий Фредерик Столтенберг; подходит и та блондинка с причала, ее зовут Гунн Беате — вот, собственно, и весь персонал Isfjord Radio. "В номере найдешь маску для сна — у нас сейчас солнце ночью лупит, спать невозможно", — инструктирует Гунн. Я разуваюсь на пороге и иду осматривать отель. По традиции во всех домах Шпицбергена даже по коридорам ходят в носках, без обуви. "Считается, что это повелось от шахтеров — их ботинки всегда были жутко грязными", — объясняет Гунн. Мы проходим в столовую — дощатый пол, у стены до потолка сложены поленья, горит камин. На стенах фотографии местных красот, суровые льды и пенящиеся волны Ледовитого океана. В кресле сидит австралиец Дейв, он приехал сюда с новоиспеченной женой, чтобы отпраздновать медовый месяц. Глаза Дейва блестят: "Тут так вкусно кормят, мы не ожидали! Хотели чего-то необычного, ослепительного снега, острых пиков, а получилось в сто раз лучше. Я теперь фанат китового мяса". Расстроим Дейва, он фанат экзотической и труднодоступной редкости — ведь промысел китового мяса под осуждающими взглядами мировой общественности сегодня ведут только Норвегия, Исландия и Япония.

Телефон здесь беспомощен, телевидения нет. Вместо них — красный ящик почты Норвегии на зеленом фасаде без вывески (в радиусе 100 км другого жилья все равно нет). Зато в квадратном холле с кожаными диванами, где раньше коротали полярные ночи радисты, стоят стеллажи с книгами: Амундсен, Шеклтон, Нансен, Папанин — сплошь пионеры высоких широт. Здесь я встречаю 25-летнего Питера, компьютерщика из Китая; он рассказывает, что копил на эту поездку несколько лет. "Жена со мной ехать наотрез отказалась, поехал один", — сообщает Питер, радостно улыбаясь.

Номер в одном из самых северных отелей планеты — Isfjord Radio

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ШПИЦБЕРГЕНЕ

“Ну а самые частые гости — норвежцы, проводят здесь летний отпуск”, — рассказывает мне чуть позже Гунн. Она раньше работала шеф-поваром в одном из ресторанов Лонгйира, а теперь жарит китов на мысе Линнея. После обеда Гунн с Фредериком натягивают комбинезоны, берут ружье и собаку и отправляются в бухту со словами: “Проверим сети, поймаем что-нибудь к ужину”. Когда гостей нет, они остаются на мысе вдвоем, со сворой ездовых хаски и северными оленями в качестве близких соседей. Ну и иногда — с белыми медведями.

ПОЛЯРНЫЙ МЕДВЕДЬ (СУЩЕСТВО ВЕСОМ под тонну) на Шпицбергене — вершина пищевой цепочки, у него здесь нет естественных врагов. Любой живой организм медведь считает потенциальным обедом. Поэтому на Шпицбергене запрещено выходить за пределы поселений без огнестрельного оружия. “У нас в магазинах специально стоят шкафчики для ружей. Пришел за покупками — оставь карабин на входе. А в местном университете студентов первым делом учат стрелять. При этом убивать медведей запрещено, только в случае самообороны, иначе — большой штраф и высылка на материк. Каждый случай тщательно расследуется. Если встретил медведя — сначала пали в воздух”, — рассказывает мне Фредерик за ужином. Послушав байки и прикончив лосося, которого Фредерик достал из сетей, я иду спать.

Мой номер уютный, но крошечный — сюда уместились только тумбочка, кровать и шкаф. Я ложусь и долго смотрю на деревянный потолок; на часах полночь, сквозь шторы на окне отчаянно бьет свет. Я ворочаюсь с боку на бок, за стеной по коридору проходит Дейв, он что-то с жаром рассказывает жене про китов. Встаю, задергиваю шторы, но солнце все равно прорывается сквозь щели. Нахожу маску, о которой говорила Гунн, надеваю, снова ложусь и начинаю считать белых медведей — в моем воображении они прыгают по белому снегу. 27-й, 28-й, 29-й...

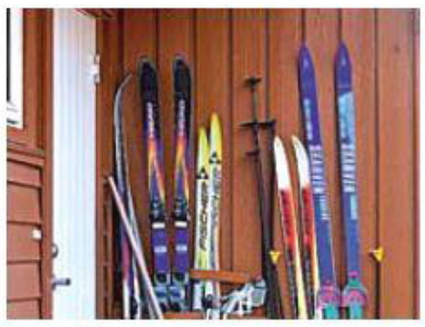
Утром после завтрака мы со Стейнаром выходим на улицу. Старый маяк стоит на скале, обрывающейся в Северный Ледовитый океан. На горизонте сверкают острые пики Земли Оскара II — той части острова, что от нас через фьорд. “В июне я ходил там на лыжах — 10 дней с ружьем и палаткой. Один. Лучшее путешествие в моей жизни”, — всматриваясь в горизонт, рассказывает Стейнар. Очередной порыв ветра заставляет нас натянуть капюшоны и отвернуться от океана. Как здесь жить, когда месяцами нет солнца? Когда до ближайших людей — полчаса на вертолете, если позволит погода? Каково это — оставаться один на один с промороженной землей, на которой не растет даже трава? “Просто, — задумчиво отвечает подошедший Стейн Туре. — Живешь, никого не изображая и никем не притворяясь. А природа решает, кто ты есть на самом деле”. ■

1 ОТПРАВИТЬСЯ В ПРОШЛОЕ

Рудник “Пирамида” и одноименный поселок были закрыты в 1994-м. С тех пор поселок так и стоит — с пустыми пятиэтажками, ДК и памятником Ленину (самый северный его монумент на планете).

2 НАУЧИТЬСЯ ЕЗДИТЬ НА СОБАКАХ

Перед тем как начнутся уроки, вам покажут ферму, где живут несколько десятков лаек.



3 УЙТИ В ПОХОД НА БЕГОВЫХ ЛЫЖАХ

Вокруг ледники и айсберги, а ты орудуешь палками и вспоминаешь школьные уроки физкультуры: кто бы тогда мог подумать, что беговые лыжи — это так красиво?

4 ПЛАВАТЬ НА КАЯКЕ

Во время путешествий по фьордам будешь фотографировать тюленей, оленей, белух, песцов и белых медведей.

5 ПОРАБОТАТЬ ПАЛЕОНТОЛОГОМ

На склонах ледников Ларс и Лонгйир множество окаменелостей с отпечатками доисторических растений и животных, их возраст — до 60 млн лет.

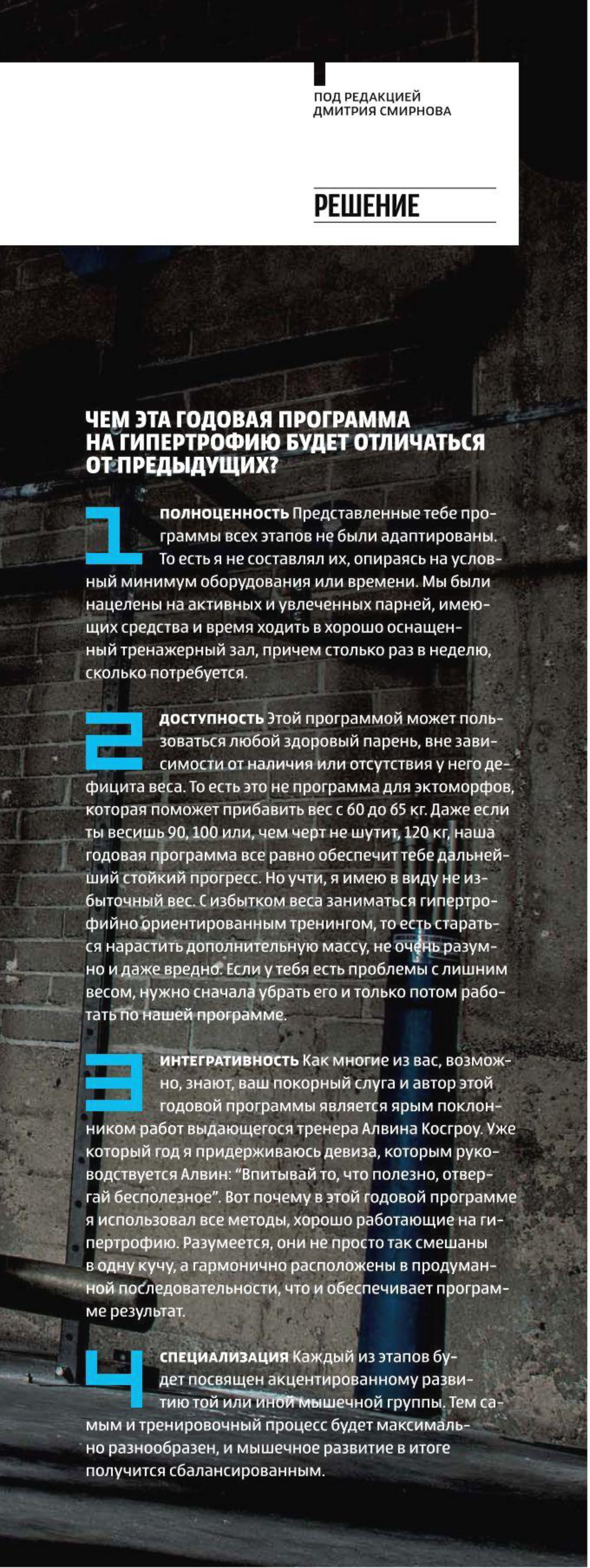
ЖМИ НА МАССУ — ПО МАКСИМУМУ!

У тебя достойная работа, и нет проблем в личной жизни. Ты здоров и хорош собой. Но мы знаем, чего тебе не хватает. Например, как и любому нормальному парню, еще пары-тройки килограммов качественных, рельефных мышц. Наконец-то мы сделали годовую программу по набору массы, которая подойдет большинству читателей MH. Не отлынивай — и к концу года тебе придется менять одежду на размер больше.

ТЕКСТ, МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ДМИТРИЯ СМИРНОВА

РЕШЕНИЕ



ЧЕМ ЭТА ГОДОВАЯ ПРОГРАММА НА ГИПЕРТРОФИЮ БУДЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПРЕДЫДУЩИХ?

1 ПОЛНОЦЕННОСТЬ Представленные тебе программы всех этапов не были адаптированы. То есть я не составлял их, опираясь на условный минимум оборудования или времени. Мы были нацелены на активных и увлеченных парней, имеющих средства и время ходить в хорошо оснащенный тренажерный зал, причем столько раз в неделю, сколько потребуется.

2 ДОСТУПНОСТЬ Этой программой может пользоваться любой здоровый парень, вне зависимости от наличия или отсутствия у него дефицита веса. То есть это не программа для эктоморфов, которая поможет прибавить вес с 60 до 65 кг. Даже если ты весишь 90, 100 или, чем черт не шутит, 120 кг, наша годовая программа все равно обеспечит тебе дальнейший стойкий прогресс. Но учти, я имею в виду не избыточный вес. С избытком веса заниматься гипертрофийно ориентированным тренингом, то есть стараться нарастить дополнительную массу, не очень разумно и даже вредно. Если у тебя есть проблемы с лишним весом, нужно сначала убрать его и только потом работать по нашей программе.

3 ИНТЕГРАТИВНОСТЬ Как многие из вас, возможно, знают, ваш покорный слуга и автор этой годовой программы является ярым поклонником работ выдающегося тренера Алвина Косгроу. Уже который год я придерживаюсь девиза, которым руководствуется Алвин: “Впитывай то, что полезно, отвергай бесполезное”. Вот почему в этой годовой программе я использовал все методы, хорошо работающие на гипертрофию. Разумеется, они не просто так смешаны в одну кучу, а гармонично расположены в продуманной последовательности, что и обеспечивает программе результат.

4 СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ Каждый из этапов будет посвящен акцентированному развитию той или иной мышечной группы. Тем самым и тренировочный процесс будет максимально разнообразен, и мышечное развитие в итоге получится сбалансированным.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ

КЛАСТЕРНЫЕ ПОДХОДЫ

Постоянное развитие силы и увеличение силовых показателей в малоповторных сетах или сетах со средним количеством повторов хорошо работают на гипертрофию. Кластерные подходы позволяют тебе делать больше повторов (до 8) с весом, с которым в режиме обычных подходов ты сделаешь не более 6. Выполняется кластерный подход следующим образом: после разминки выставляешь на штангу вес, равный 6 ПМ (твоему шестиповторному максимуму). Делаешь 2–3 повтора, после чего возвращаешь штангу на место. Отдыхаешь 10–15 секунд, после чего делаешь еще 2–3 повтора. Вновь возвращаешь штангу, отдыхаешь 10–15 секунд и продолжаешь. В том, сколько повторов и как долго продолжать, опираешься на указания в таблице. Если в ней написано — 4 (4*2), это значит, что один подход состоит из четырех мини-подходов по 2 повтора (смотри на цифры в скобках), между которыми ты отдыхаешь 10–15 секунд. А всего таких подходов надо будет сделать четыре (смотри на первую цифру).

ОБЪЕМНАЯ РАБОТА

Большое количество совершенных повторов и подходов также гарантированно эффективно работает на мышечную гипертрофию. Поэтому в программе ты увидишь и обычные подходы с немалым количеством повторов. Задача такой работы — создать достаточные показатели КПШ (количества подъемов штанги), чтобы обеспечить мышечный рост.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ВРЕМЕНИ НАХОЖДЕНИЯ МЫШЦЫ ПОД НАГРУЗКОЙ

От того, как долго ты сможешь выдерживать нагрузку на мышцу, зависят степень биохимического воздействия на нее и уровень адаптивности различных систем организма. Наша цель — добиться максимального биохимического воздействия и избежать адаптации. Так мы сможем предотвратить стагнацию в результатах и обеспечим себе прогресс. Поэтому для ряда мышечных групп в данной программе используются дроп-сеты и подходы с частичными повторами.

ДРОП-СЕТ Выполняется следующим образом: если ты видишь в таблице “3 дроп-сета 8–8–8”, то тебе нужно сделать так. Выставляешь вес, который ты поднимешь на 8 повторов. Делаешь эти 8 повторов, снижаешь вес на 20%, вновь делаешь 8 повторов, в третий раз снижаешь вес на 20% и делаешь завершающие 8 повторов. После полного отдыха повторяешь еще дважды, чтобы в итоге сделать 3 дроп-сета.

ПОДХОД С ЧАСТИЧНЫМИ ПОВТОРАМИ
Это обычный подход с завершающей серией коротких повторов в половину или даже треть амплитуды, доводящей рабочую мышцу до отчетливого жжения. Поэтому, если ты видишь в таблице “3*12 + частичные повторы”, ты должен сделать 3 подхода, каждый из которых состоит из 12 полноамплитудных повторов, и примерно 10-12 частичных повторов в половину амплитуды.

ВАРИАНТЫ РЕЖИМОВ МЫШЕЧНОГО СОКРАЩЕНИЯ

Помимо привычной мышечной работы — с контролируемым растяжением и сокращением мышцы, в годовой программе – 2015 будут использоваться и другие типы мышечного сокращения. К примеру, статические упражнения с изометрическим характером работы (когда ты просто держишь вес без движения), взрывная работа с амортизатором (повторы в резком, быстром режиме) и смешанная работа с включением пауз и задержек мышечного сокращения. В первом этапе будет использоваться так называемая задержка пикового сокращения (ЗПС). В момент самого сильного — пикового — сокращения мышцы ты будешь держать паузу в несколько секунд, следуя указаниям в таблице. Такую паузу необходимо выдерживать на каждом повторе.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

■ Первый этап продлится 8 недель, и в нем мы сделаем акцент на развитие грудных мышц и квадрицепсов (именно для этих групп предназначены упражнения с кластерными подходами, о которых мы рассказывали раньше). Первые четыре недели у тебя будет один набор упражнений, а следующие четыре — второй. При этом используемые методы регулирования нагрузки останутся прежними.

■ Всего тебе надо будет проводить 4 тренировки в неделю. Распределять их можно произвольно, главное ограничивающее правило — нельзя проводить более двух тренировок подряд. Оптимальный вариант распределения дней, на мой взгляд, выглядит так: понедельник — Тренировка 1, вторник — Тренировка 2, четверг — Тренировка 3, пятница — Тренировка 4.

1 НЕДЕЛИ 1–4

Тренировка 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Жим штанги на наклонной скамье	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)	2*20
2. Присед с высоким положением грифа	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)	2*15
3. Становая тяга с пола	4*5	3*8	6*4	2*10–12
4. Отведения плеч с гантелями сидя	3*12 + ЧАСТИЧНЫЕ	2*15 + ЧАСТИЧНЫЕ	5*10 + ЧАСТИЧНЫЕ	3*15
5. Тяги гантелей к подбородку стоя	2 ДРОП-СЕТА 8–8–8	1 ДРОП-СЕТ 10–10–10	3 ДРОП-СЕТА 6–6–6	2*20
6. Шраги с гантелями сидя	4*15	3*12	5*15–20	2*30

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 2

1а. Подтягивания обратным хватом	4*5	3*6	5*4	2*MAX
1б. Вертикальная тяга широким хватом к груди	4*12	3*10	4*15	2*20
2. Тяга с гантелями в наклоне	4*10	3*10	5*10	3*15
3. Подъем штанги на бицепс с упоров	4*8	3*10	5*8	2*20
4. Концентрированный подъем одной рукой с опорой о лавку (ЗПС*)	3*10 (2 СЕК.)	3*10 (1 СЕК.)	3*10 (3 СЕК.)	1*20 (1 СЕК.)
5. Французский жим в Смите лежа с упоров	4*10	3*12	5*10	2–3*15

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 3

*ЗПС — задержка пикового сокращения

1. Фронтальный присед со штангой	4 (3*3)	3 (3*3)	6 (3*3)	2*12
2. Жим штанги лежа	4 (3*3)	3 (3*3)	6 (3*3)	2*20
3а. Румынская тяга с гантелями	4*10	3*8	5*8	2–3*15
3б. Сгибания голени на тренажере	4*10	3*12	4*12	2–3*20
4. Жим штанги сидя	2*8, 1 ДРОП-СЕТ 8–8–8	1*10, 1 ДРОП-СЕТ 10–10–10	2*6, 1 ДРОП-СЕТ 6–6–6	3*10–12
5. Обратные разводки на тренажере	3*12 + ЧАСТИЧНЫЕ	2*15 + ЧАСТИЧНЫЕ	4*10 + ЧАСТИЧНЫЕ	2*20–25
6. Шраги со штангой стоя	3*15	4*10	4*15–20	1–2*30

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

Тренировка 4

1а. Тяга штанги в наклоне	4*8	3*10	5*6	2*15
1б. Тяга блока к животу сидя узким хватом	4*12	3*15	5*10	2*25
2. Вертикальная тяга на рычажном тренажере	3*20	3*15	4*15–20	1–2*30
3. Трицепс на тренажере с остановкой в верхней точке	4*10	3*10	5*10–12	2*20
4. Жим книзу с канатом спиной к блоку (ЗПС)	3*10 (2 СЕК.)	3*10 (1 СЕК.)	3*10 (3 СЕК.)	2-3*15 (1 СЕК.)
5. Подъем на бицепс с амортизатором стоя	4*MAX (12–15)	3*MAX (15–20)	5*MAX (8–12)	2*MAX (20–30)

В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.

■ Паузы отдыха между подходами везде – до полного восстановления. То есть, пока ты полностью не отрегулируешь дыхание и не будешь на 100% готов повторить подход, начинать следующий сет не нужно.

■ Подходы, обозначенные как 1а и 1б (например), означают чередование подходов. Делаешь один подход упражнения 1а, отдыхаешь до полного восстановления, затем делаешь один подход упражнения 1б, вновь отдыхаешь, после чего возвращаешься к упражнению 1а. Так продолжаешь до исполнения всех подходов обоих упражнений.

ВНИМАНИЕ!

Программа будет разбита на 6 этапов, каждый продолжительностью два месяца. Следующий этап ищи в мартовском номере Men's Health.

2 НЕДЕЛИ 5–8

Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Жим средним хватом в Смите	3*12	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)
2. Присед с низким положением грифа	3*12	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)
3. Рывковая тяга на прямых ногах	2*15	4*6	3*8	3*12
4. Отведение одной рукой на наклонной скамье	3*10 + ЧАСТИЧНЫЕ	3*15 + ЧАСТИЧНЫЕ	4*6 + ЧАСТИЧНЫЕ	3*8 + ЧАСТИЧНЫЕ
5. Высокая тяга штанги с виса	3*12	2 ДРОП-СЕТА 8–8–8	2 ДРОП-СЕТА 10–10–10	3 ДРОП-СЕТА 6–6–6
6. Шраги со штангой рывковым хватом	2*20	3*15	2*20–30	4*10
В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.				

Тренировка 2				
1а. Подтягивания нейтральным хватом	4*8	3*12	5*5	2*MAX
1б. Подтягивания "на кольцах"	3*MAX	3*MAX	3*MAX	2*MAX
2. Фронтальные тяги на рычажном тренажере поочередно	3*12	3*10	4*8	2*20
3. Подъем гантелей на бицепс сидя с лавки	3*15	3*10	2*20	2*15-20
4. Рыцарские сгибания на блоке одной рукой (ЗПС)	2*12 (1 СЕК.)	2*15 (2 СЕК.)	2*20 (1 СЕК.)	1–2*30 (1 СЕК.)
5. Французский жим с EZ-штангой с пола	3*15	4*8	3*20	3*10
В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.				

Тренировка 3				
1. Жим ногами	4*10	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)
2. Жим штанги лежа узким хватом	4*10	4 (4*2)	3 (4*2)	6 (4*2)
3а. Обычный GHR	2*MAX ПОВТОРОВ	3*MAX ПОВТОРОВ	3*MAX ПОВТОРОВ	2*MAX ПОВТОРОВ
3б. Гиперэкстензии одной ногой	2*MAX ПОВТОРОВ	3*8	3*10	2*MAX ПОВТОРОВ
4. Жим гантелей сидя	3*10	2*6, 1 ДРОП-СЕТ 6–6–6	2*12, 1 ДРОП-СЕТ 12–12–12	2*8, 1 ДРОП-СЕТ 8–8–8
5. Разводки, лежа животом на наклонной скамье	3*12 + ЧАСТИЧНЫЕ	2*20 + ЧАСТИЧНЫЕ	4*15 + ЧАСТИЧНЫЕ	3*10 + ЧАСТИЧНЫЕ
6. Шраги со штангой над головой стоя	3*20	3*20	3*20	3*20
В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.				

Тренировка 4				
1а. Т-штанга широким хватом	3*12	4*6	3*10	4*8
1б. Тяги гантелей, лежа животом на наклонной скамье	3*12	3*20	2*15	4*12
2. Подтягивания широким хватом	3*MAX ПОВТОРОВ	3*MAX ПОВТОРОВ	3*MAX ПОВТОРОВ	3*MAX ПОВТОРОВ
3. Разгибания из-за головы с канатом с остановкой внизу	3*12	4*10	3*15	3*10
4. Разгибания с одной гантелью в наклоне (ЗПС)	3*12 (1 СЕК.)	4*10 (1 СЕК.)	3*15 (2 СЕК.)	2*20 (1 СЕК.)
5. Подъем штанги на бицепс узким хватом (метод 21)	2 СЕТА	3 СЕТА	3 СЕТА	2 СЕТА
В конце тренировки выполни 1–2 упражнения в 2–4 подходах на кор, выбрав их произвольно.				

Жим штанги на наклонной скамье

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на наклонную скамью, поставив ноги прочно на пол. Возьмись за гриф хватом чуть шире плеч и, сведя лопатки, сними штангу со стоек (А). Разводя локти в стороны, опусти гриф на верхнюю часть груди (Б). Мощно выжми снаряд, вернувшись в исходное положение.

А Б

Присед с высоким положением грифа

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Положи штангу на верх трапеций и поставь ноги на ширине плеч. Грудь подними, сведи лопатки (А). Разводя колени, опустись в глубокий присед (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

А Б

Становая тяга с пола

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, КОР

Подойди вплотную к штанге, стоящей на полу. Ноги поставь на ширине таза. Согни ноги в коленях и отведи таз назад так, чтобы, сохраняя в пояснице легкий прогиб, взяться прямыми руками за гриф (А). Сделав глубокий вдох, начни движение с толкающего усилия ногами в пол, как в жиме ногами. Выпрямись полностью, удерживая штангу в руках (Б). Верни снаряд на пол и повтори.

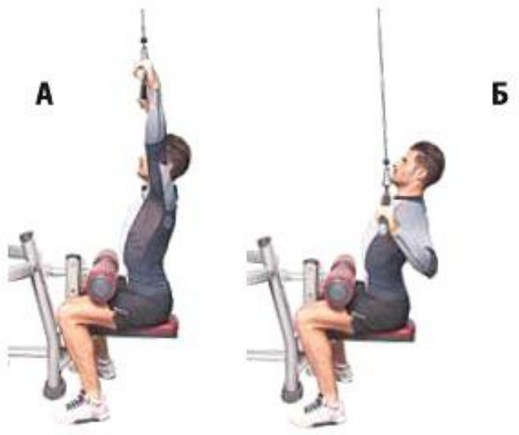
А Б

Вертикальная тяга широким хватом к груди

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ

Сядь на тренажер, поместив колени под упор. Возьмись за перекладину хватом шире плеч, подними грудь и вытяни руки в сторону блока (А). Сводя лопатки, подтяни рукоять к верхней части груди (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

А Б

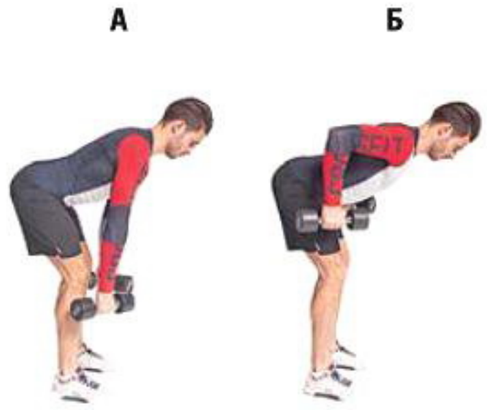


Тяга с гантелями в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, БИЦЕПСЫ, КОР

Поставь ступни вместе, возьми в руки гантели и с прямой спиной наклонись так, чтобы гантели оказались ниже уровня коленей и по бокам от них (А). Сводя лопатки, подтяни снаряд к поясу (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

А Б



Подъем штанги на бицепс с упоров

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПРЕДПЛЕЧЬЯ, КОР

Положи штангу на упоры в силовой раме или на стойки для жима лежа. Высоту упоров отрегулируй так, чтобы она была точно на уровне нижней точки подъема на бицепс (А). Согни руки в локтях и подними штангу по дуге к плечам (Б). Плавно верни снаряд обратно на упоры. Выдержи секундную паузу и повтори.

А Б

Тяга штанги в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ, КОР

Поставь ступни на ширине таза, возьмись за штангу хватом чуть шире плеч и с прямой спиной наклонись вперед так, чтобы гриф оказался чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни снаряд к нижней части живота (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

А Б

Тяга блока к животу сидя узким хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ, КОР

Сядь на тренажер, поставь ноги на упорную платформу и возьмись за рукоять. Держи спину прямой, а руки вытянутыми (А). Сводя лопатки, согни руки в локтях и подтяни рукоять тренажера к животу (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

А Б

Вертикальная тяга на рычажном тренажере

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ

Сядь на тренажер, закрепив ноги специальным упором. Возьмись за рукояти и выпрями руки (А). Сводя лопатки, потяни рукояти на себя (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

А Б

Тяги гантелей к подбородку стоя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо, ступни на ширине плеч, руки с гантелями опусти перед собой, развернув ладони на себя (А). Направляя локти вверх, подними гантели до уровня низа груди (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ

Повисни на перекладине, взявшись за нее ладонями на себя. Хват — на ширине плеч или чуть уже (А). Сводя лопатки, согни руки и подтянись как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и повтори. В идеале в верхней точке упражнения твой подбородок должен подняться выше перекладины.

Шраги с гантелями сидя

Мышца: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Сядь на лавку, ноги вместе, тяжелые гантели опусти в прямых руках по бокам от себя (А). Мощно пожми плечами, подняв их как можно выше к ушам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Концентрированный подъем одной рукой с опорой о лавку (ЗПС)

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Установи на лавке угол чуть выше 45°. Возьми в правую руку гантель и помести плечо правой руки на лавку, как показано на фото (А). Плавно выпрями руки почти до конца (Б), после чего, сокращая бицепс, вернись в исходное положение. В верхней точке сделай паузу, количество секунд в которой указано в программе тренировок. Повтори нужное количество раз.

Французский жим в Смите лежа с упоров

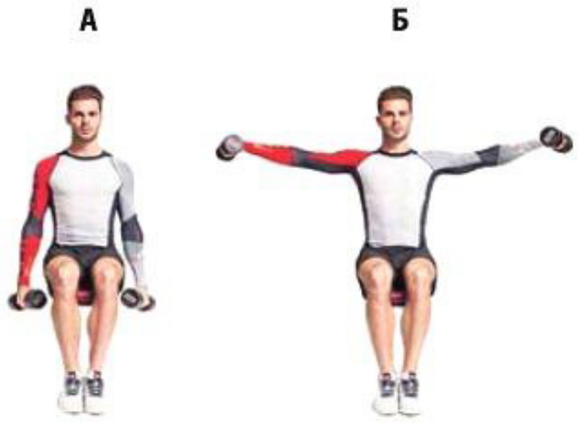
Мышца: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Поставь горизонтальную скамью под гриф тренажера Смита. Установи ограничители тренажера так, чтобы штанга в этом положении находилась ровно в нижней точке упражнения. Ложись на лавку и берись за гриф узким хватом (А). Выпрями руки в локтях (Б), после чего верни снаряд на упоры. Выдержав секунду, сразу же повтори.

Отведения плеч с гантелями сидя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Сядь на лавку и возьми в руки гантели. Ноги держи согнутыми под прямым углом, колени вместе. Руки с гантелями опусти по бокам от корпуса, развернув ладони чуть назад (А). Не пожимая плечами, подними руки в стороны до уровня плеч (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Трицепс в тренажере с остановкой в верхней точке

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Сядь на тренажер, имитирующий отжимания на брусьях. Надежно закрепи ноги и корпус. Поставь ладони на рукояти. Согни руки в локтях, направляя локти под комфортным углом к корпусу (А). Выжми тренажер на прямые руки, вернувшись в исходное положение (Б). Повтори нужное количество раз.

Жим книзу с канатом спиной к блоку (ЗПС)

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Встань спиной к блоку, заранее прикрепив к нему веревочную рукоять. Ноги чуть согни в коленях и, уперевшись тазом в тренажер, продвинь их немного вперед. Руки согни в локтях, прижав плечи к корпусу (А). Не помогая себе корпусом или движением плеч, разогни руки в локтях (Б). Выдержи в этом положении нужное количество секунд паузы, после чего вернись в исходное и повтори.

Подъем на бицепс с амортизатором стоя

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Возьмись за рукояти амортизатора и встань обеими ногами на его середину. Руки держи по бокам от корпуса, ладони разверни от себя, руки чуть согнуты в локтях (А). Согни руки в локтях (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Фронтальный присед со штангой

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Помести штангу на передние дельты, взявшись за нее перекрестным хватом. Ступни поставь на ширине плеч, ноги и спину выпрями (А). Разводя колени в стороны, опустись в глубокий присед, не округляя поясницы и не отрывая пяток от пола (Б). Мощно выпрями ноги и вернись в исходное положение. Повтори.

Жим штанги лежа

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, поставив ноги шире плеч и плотно прижав ступни к полу. Возьмись за штангу хватом шире плеч, сведи лопатки и сними гриф со стоек. Помести снаряд строго над плечевыми суставами (А). Разводя локти в стороны, опусти гриф до касания груди (Б). Мощно выжми штангу на почти прямые руки, вернувшись тем самым в исходное положение. Повтори.

Румынская тяга с гантелями

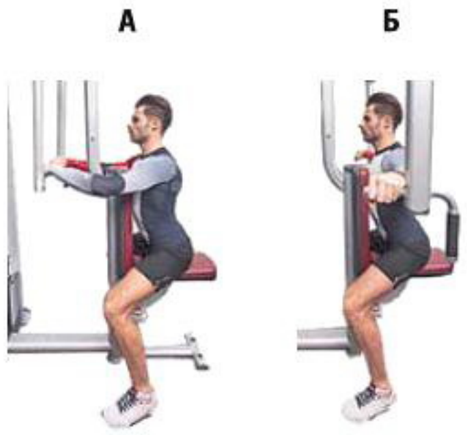
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КОР

Возьми гантели, помести в прямых руках перед собой и немного сбоку от коленей. Ступни поставь на ширине таза, ноги чуть согни в коленях (А). Отводя таз назад, наклонись вперед и опусти гантели до уровня середины голени (Б). Дополнительно напрягая ягодичные, вернись в исходное положение. Повтори.

Обратные разводки на тренажере

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

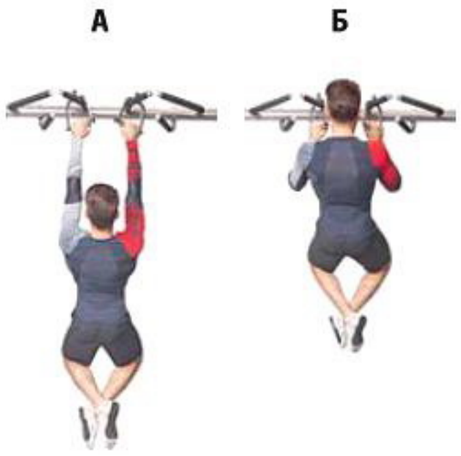
Сядь на тренажер, упершись грудью в его спинку. Возьмись за рукояти и, чуть согнув руки в локтях, направь их в стороны (А). Не сводя лопатки, разведи руки назад (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Подтягивания “на кольцах”

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Закрепи на перекладине рукоятки для блочного устройства на ширине плеч. Повисни на рукоятях, выпрямив руки и подав грудь вперед (А). Согни руки и постарайся подняться как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Фронтальные тяги на рычажном тренажере поочередно

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, БИЦЕПСЫ

Сядь на тренажер, упершись грудью в его спинку. Прогни поясничный отдел и возьмись за рукояти (А). Сводя лопатки, потяни правую рукоять на себя (Б). Вернись в исходное положение и потяни левую рукоять на себя (В). Вновь вернись в исходное — это был 1 повтор.

Присед с низким положением грифа

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Взявшись за гриф широким хватом, помести его на задние дельты. Сведи лопатки, подай грудь вперед и поставь ноги чуть шире плеч (А). Разводя колени, но не отрывая пяток от пола и не округляя поясницы, опустись в глубокий присед (Б). Мощно выпрями ноги и вернись в исходное положение. Повтори.

Рывковая тяга на прямых ногах

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Возьмись за гриф максимально широким хватом, ступни поставь узко, мыски чуть разверни наружу. Ноги немного согни в коленях (А). Отводя таз назад, наклонись и опусти штангу до середины голени (Б). Вернись в исходное положение и повтори. На протяжении всего подхода старайся держать снаряд как можно ближе к ногам.

Отведение одной рукой на наклонной скамье

Мышца: ДЕЛЬТОВИДНАЯ

Ляг левым боком на наклонную скамью, взяв в правую руку гантель. Держи ее немного согнутой в локте перед животом (А). Не пожимая плечами, отведи правую руку в сторону (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни, смени руку и повтори упражнение.

Сгибания голени на тренажере

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНАЯ

Ляг или сядь на тренажер. Отрегулируй его так, чтобы упор тренажера упирался тебе в нижнюю часть голени. В исходном положении ступни держи параллельно друг другу, ноги чуть согнуты (А). Не помогая себе движением таза или прогибом в спине, согни ноги в коленях, стараясь максимально приблизить пятки к ягодицам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

А Б

Жим штанги сидя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ТРИЦЕПСЫ

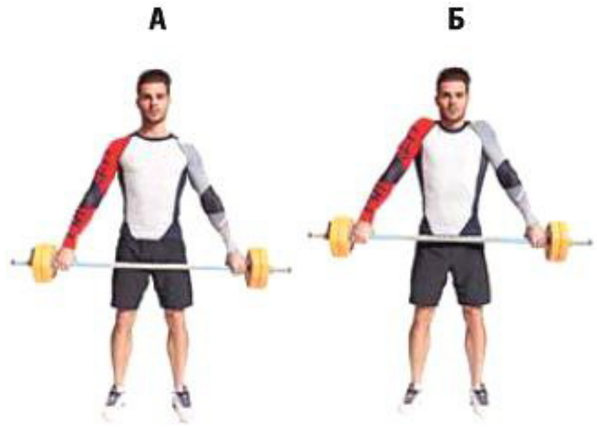
Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой или специальный тренажер и возьмись за гриф хватом чуть шире плеч. Спину держи напряженной, ступни расположены шире плеч, локти выведены вперед за гриф (А). Огибая подбородок, выжми вес над головой, почти полностью выпрямив руки в локтях (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Шраги со штангой стоя

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Встань прямо, поставив ступни на ширине плеч. Возьмись за штангу хватом сверху, чуть шире плеч. Ноги чуть согни в коленях (А). Пожми плечами, стараясь поднять их как можно выше (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

А Б



Подъем гантелей на бицепс сидя с лавки

Мышцы: БИЦЕПСЫ И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Возьми в руки гантели и сядь посередине лавки. Выпрями спину и поставь гантели на лавку, удерживая при этом руки чуть согнутыми в локтях (А). Согни руки в локтях и подними снаряд к плечам (Б). Плавно верни гантели на лавку. Задержись на секунду, после чего повтори движение.

Рыцарские сгибания на блоке одной рукой (ЗПС)

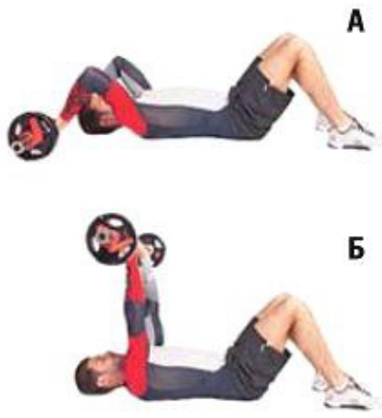
Мышцы: БИЦЕПСЫ И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань на колено перед нижним блоком, как показано на фото. Положи ладонь левой руки на правое колено. Правое плечо поставь на предплечье левой руки и возьмись за рукоять. Чуть согни руку в локте (А). Сокращая бицепс, согни руку в локте и перемести правую кисть к голове справа от нее (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни, после чего смени руку.

Французский жим с EZ-штангой с пола

Мышца: ТРИЦЕПС

Ляг на пол, поместив штангу за собой. Согни ноги в коленях и возьмись за штангу хватом удобной тебе ширины. Локти приблизь друг к другу и направь вверх (А). Выпрями руки в локтях, не меняя положения плеч (Б). Мягко верни штангу на пол и повтори.



Т-штанга широким хватом

Мышцы: КОР, ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ

Встань на платформу тренажера, чуть согни ноги в коленях, с прямой спиной наклонись и возьмись за рукояти (А). Подтяни рукоять к животу, сводя лопатки (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

А Б

Тяги гантелей, лежа животом на наклонной скамье

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ, БИЦЕПСЫ

Встань коленями на приподнятое сиденье тренажера и, взяв в руки гантели, ложись животом на скамью, установленную под углом 30–40°. Руки прямые, лопатки разведены, поясница чуть прогнута (А). Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу (Б). Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение и повтори.

Шраги со штангой рывковым хватом

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Возьмись за штангу максимально широким хватом. Ноги держи чуть согнутыми в коленях (А). Мощно пожми плечами, стараясь поднять их как можно выше (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

А Б

Подтягивания широким хватом

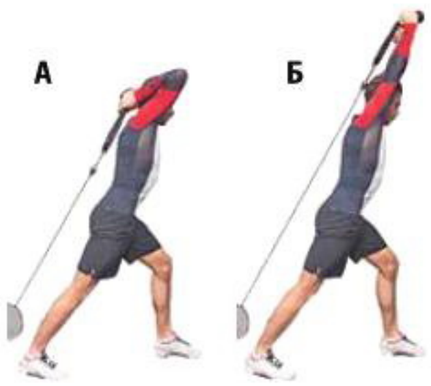
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, БИЦЕПСЫ

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху шире плеч. Прогнись в грудном отделе и подай грудь вверх (А). Сводя лопатки, согни руки в локтях и постарайся подняться как можно выше, приблизив верхнюю часть груди к перекладине (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Разгибания из-за головы с канатом с остановкой внизу

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, КОР

Встань спиной к нижнему блоку, возьмись двумя руками за канатную рукоять и, согнув руки в локтях, подними их над собой. Одну ногу держи впереди второй (А). Выпрями руки в локтях полностью (Б), после чего вернись в исходное положение и задержись в нем нужное количество секунд, не расслабляя трицепса. Повтори.



Разгибания с одной гантелью в наклоне (ЗПС)

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, КОР

Поставь левую ногу вперед и, взяв в правую руку гантель, наклонись до параллели корпуса полу. Плечо рабочей руки подними как минимум до горизонтали и согни ее до прямого угла (А). Теперь, не меняя положения корпуса и плеча, полностью выпрями правую руку в локте (Б). Задержись в этом положении нужное количество секунд, после чего вернись в исходное и повтори.

Подъем штанги на бицепс (метод 21)

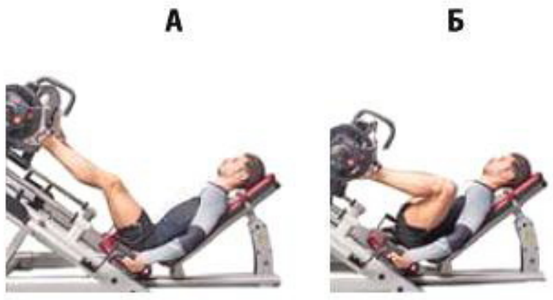
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань прямо, ноги на ширине плеч, штангу держи хватом снизу чуть шире плеч. Локти в исходном положении немного согнуты (А). Согни руки до прямого угла, не больше (Б), после чего вернись в исходное положение. Сделай так 7 раз. Теперь закинь штангу в верхнюю точку, когда руки согнуты полностью (В). Плавно выпрями руки в локтях до прямого угла и сразу верни обратно наверх, сделай так еще 7 раз. Теперь опусти руки в исходное положение и сделай 7 нормальных повторов в полную амплитуду. Это 1 сет.

Жим ногами

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Сядь на тренажер и поставь ступни на ширине плеч, ближе к нижней части платформы. Ноги держи чуть согнутыми в коленях (А). Разводя колени в стороны и стараясь не отрывать поясницу от спинки тренажера, опусти платформу максимально низко на себя (Б). Мощно выжми ее обратно, вернувшись в исходное положение. Повтори.



Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, согни ноги в коленях и прочно упрись стопами в пол. Возьми штангу узким хватом (чуть шире грудной клетки) и сними со стоек, поместив ее над грудью (А). Сгибая руки в локтях, опусти снаряд на нижнюю часть груди (Б). Выжми штангу обратно, вернувшись в исходное положение. Повтори.

Гиперэкстензии одной ногой

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ЯГОДИЧНЫЕ

Устройся на тренажере для гиперэкстензий, поставив под упор только одну ногу, вторую держи выше упорного валика. Рабочая нога должна все время быть чуть согнутой, руки держи перед грудью (А). Сохраняя поясничный отдел в естественном положении, наклонись вперед как можно больше, ощущая растяжение мышц задней поверхности бедра (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей сидя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой, взяв в руки гантели. Подними их к плечам, направив ладони вперед (А). Выжми гантели вверх по сходящимся траекториям (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Разводки, лежа животом на наклонной скамье

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ

Встань коленями на сиденье лавки, установленной под углом 30–40° к полу. Ложись на нее животом, взяв в руки гантели, и опусти их, чуть согнув руки в локтях и развернув ладони друг на друга (А). Сводя лопатки, разведи руки в стороны (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Высокая тяга штанги с виса

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНАЯ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

Встань прямо, ступни на ширине плеч. Возьмись за штангу хватом сверху значительно шире плеч (А). С прямой спиной наклонись вперед и опусти гриф чуть ниже коленей (Б). Мощно разогни корпус и вытяни штангу вверх, подняв ее до нижней части груди (В). Вернись в исходное положение и повтори.

Обычный GHR

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНЫЕ

Расположись на сиденье тренажера для вертикальной тяги, встав на колени спиной к снаряду. Руки согни и держи перед грудью наготове (А). Плавно и медленно начни выпрямлять ноги, удерживая себя от падения напряжением мышц задней поверхности бедра. В определенный момент силы ног не хватит и ты должен мягко самортизировать руками об пол (Б). Теперь оттолкнись от пола руками и вернись в исходное положение, вновь напрягая мышцы задней поверхности бедра.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

В одной из ваших программ используется метод Табаты, в котором фигурирует гребной тренажер. Чем его можно заменить?

АЛЕКСАНДР

Для метода Табаты неважно, какое оборудование или упражнение используется. Главное, чтобы оно — оборудование или упражнение — нагружало максимум мышечных групп и воздействовало на большинство систем организма. Так что для использования метода Табаты, помимо гребного тренажера, подходят упражнения с собственным весом или простые упражнения с отягощением. Например, отжимания от пола или Т-отжимания, приседания без дополнительного отягощения или трастер с гантелями, берпи, поочередные выпады.

После занятий в тренажерке появились высыпания на лице и спине. Как защитить себя от этой гадости?

ИВАН

Я дважды в день принимаю душ и часто мою руки. Не стоит забывать, что тренажерный зал — это общественное место, где полно бактерий и микробов. Чтобы не возникало странных высыпаний, старайся соблюдать простейшие правила гигиены. Принимай душ и мой руки не только до, но и после тренировки; не трогай лицо в ходе занятий; носи штаны и футболки с рукавами, а не шорты и майки-"алкоголички". Плюс обязательно стели чистое полотенце на спинки тренажеров и лавок. Уверен, при соблюдении этих правил подобные проблемы сойдут на нет сами собой.

Занимаюсь на тренажерах по программе 4 месяца, ем витамины. Результата нет абсолютно! В чем может быть проблема?

АЛЕКСАНДР

В программе тренировок, в питании или в режиме восстановления. Если что-то не так, значит где-то была допущена существенная ошибка. Спишь больше 8 часов в день? Съедаешь 2 г и более белка на кг своего веса в день? Тренируешься по-настоящему интенсивно и часто? Если хотя бы один ответ отрицательный — нечего удивляться отсутствию результатов.

Шраги со штангой над головой стоя

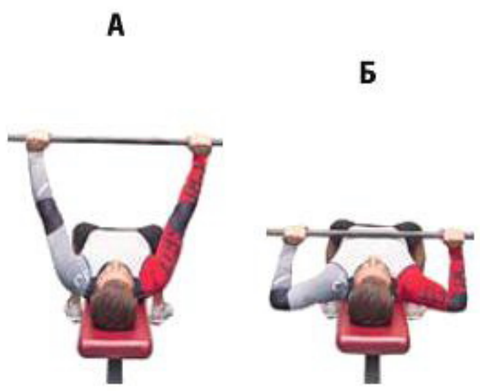
Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо, поставив ноги на ширине плеч. Возьми штангу хватом шире плеч и подними над головой на прямых руках. Ноги держи чуть согнутыми в коленях (А). Не меняя положения тела и не сгибая рук в локтях, пожми плечами, стараясь поднять их как можно выше (Б). Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение и повтори.

Жим средним хватом в Смите

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Установи лавку на тренажер Смита, ложись на нее и берись за гриф хватом чуть шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед и сними штангу с упоров (А). Разводя локти в стороны, опусти гриф на нижнюю часть груди (Б). Выжми штангу на прямые руки и повтори.



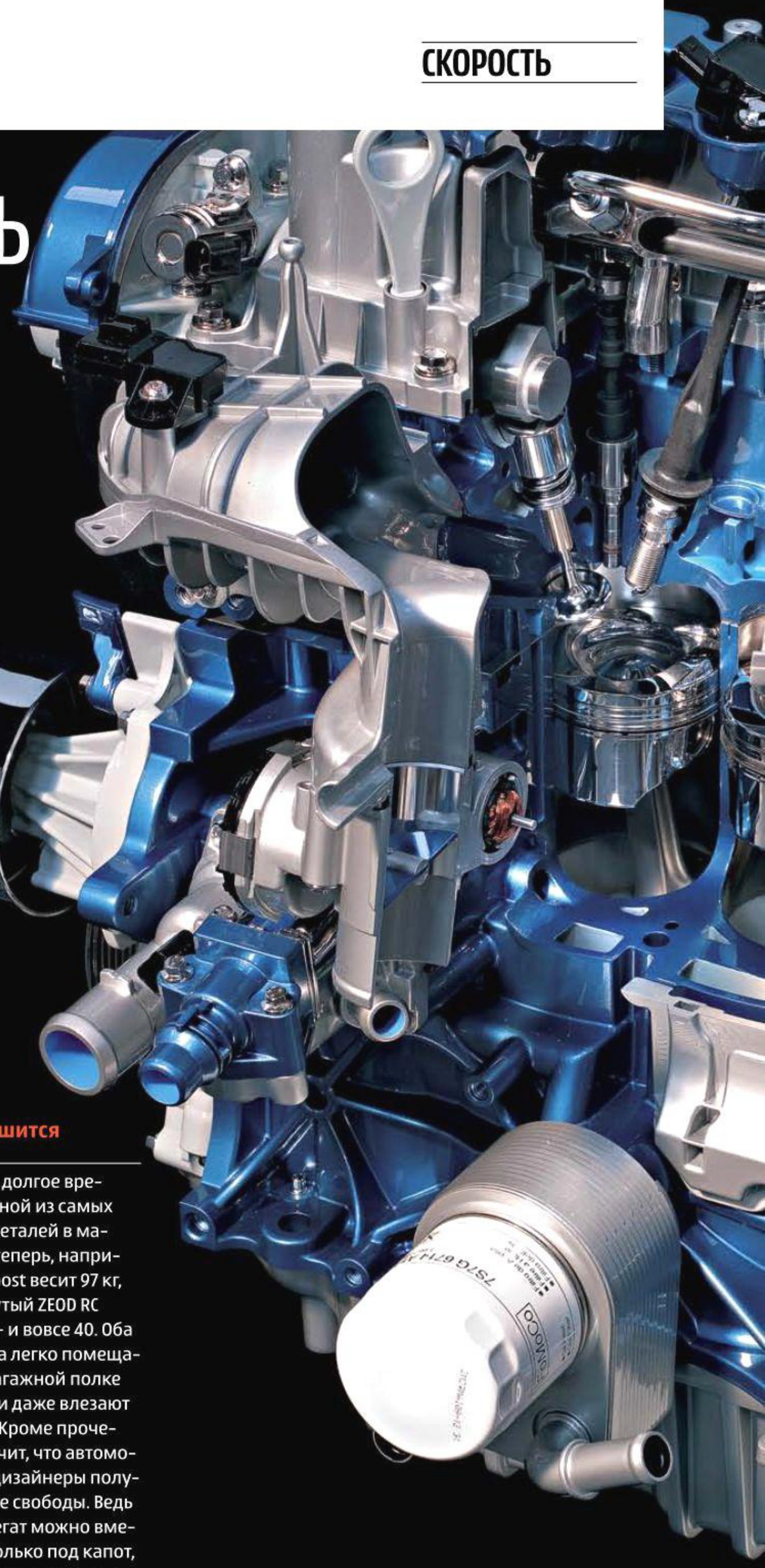
Подтягивания нейтральным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Повисни на перекладине (или специальном тренажере для подтягиваний), взявшись за нее нейтральным хватом — ладони направлены друг на друга. Прогнись в грудном отделе (А). Сводя лопатки, подтянись, стараясь приблизить верхнюю часть груди к рукояти (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. ■

ЛУЧШИЙ ДВИГАТЕЛЬ ПЛАНЕТЫ

Если ты считаешь, что твой следующий автомобиль непременно будет электрическим, мы тебя разочаруем — по прогнозам, даже в 2020 году 80% машин еще будут питаться нефтепродуктами. Впрочем, кое-что в подкапотном мире все же изменится. Чтобы быть готовыми к этим переменам, мы разобрали мотор, третий год подряд побеждающий в конкурсе "Международный двигатель года", — EcoBoost от Ford.



1. Вместо мало — микролитражки

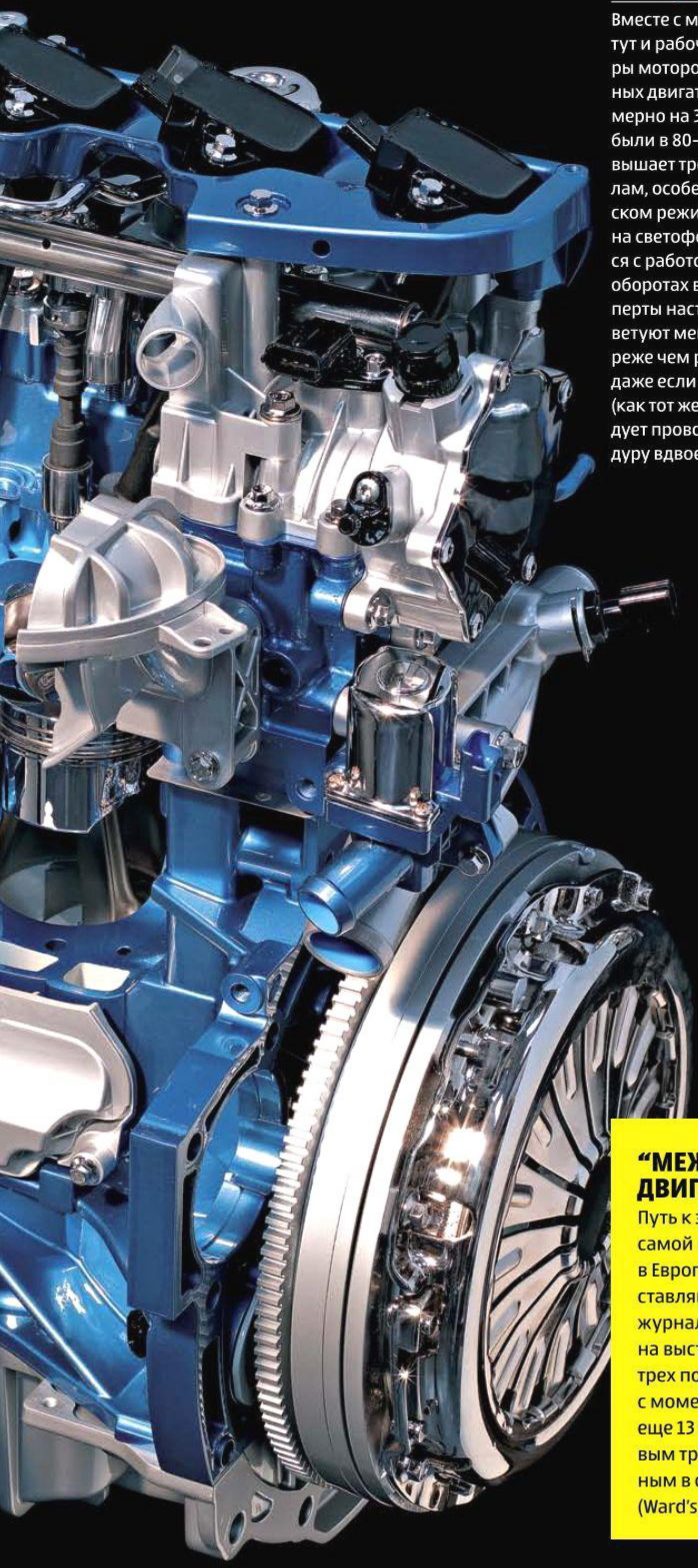
Раньше было просто: чем больше объем движка, тем лучше машина. Теперь все встало с ног на голову. Мощность EcoBoost — от 100 до 140 "лошадей". Но объем такой, что перед пацанами стыдно, — 999 см³. Неудивительно, что на крышке багажника "фордов", которые комплектуются этим движком (Focus, C-Max, B-Max, Fiesta, Ecosport и Mondeo), объем мотора тактично не указывают. По этой же причине BMW отказалась от традиционного для себя способа именования автомобилей, когда первая цифра указывала на модель, а последние две — на объем двигателя (так что теперь, например, у BMW 528 двигатель не 2,8 л, как можно было бы подумать, а всего лишь 2,0). Да что там говорить, если сегодня у болидов "Формулы-1" под капотом всего 1,6 л!

2. Цилиндров будет меньше

Времена исполинских V12 прошли. Погоня за экономичностью и экологичностью вынуждает производителей отсекать лишние "горшки". Раньше трехцилиндровые моторы можно было увидеть разве что на надувных лодках, теперь же — например, под капотами почти всех MINI нового поколения. Вот и этот EcoBoost от Ford — тоже с тремя цилиндрами, что не помешало ему стать первым в истории агрегатом, три года подряд державшим звание "Двигателя года". А Nissan этим летом показал мотор своего болида ZEOD RC, который поучаствует в "24 часах Ле-Мана": у него также всего 3 цилиндра и 1,5 л объема, но мощность при этом — аж 400 "лошадей". Правда, в данном случае речь о гибридной установке, так что часть этого "табуна" питается электричеством.

3. Уменьшится размер

Двигатель долгое время был одной из самых тяжелых деталей в машине. Но теперь, например, EcoBoost весит 97 кг, а упомянутый ZEOD RC от Nissan — и вовсе 40. Оба эти мотора легко помещаются на багажной полке самолета и даже влезают в рюкзак. Кроме прочего, это значит, что автомобильные дизайнеры получат больше свободы. Ведь такой агрегат можно вместить не только под капот, но и, скажем, в бардачок.



4. Поднимутся температуры

Вместе с мощностью растут и рабочие температуры моторов. У современных двигателей они примерно на 30% выше, чем были в 80-е годы. Это повышает требования к маслам, особенно в городском режиме, где разгоны на светофорах чередуются с работой на холостых оборотах в пробке. Эксперты настоятельно советуют менять масло не реже чем раз в 15 000 км, даже если производитель (как тот же BMW) рекомендует проводить эту процедуру вдвое реже.

5. Ускорится прогрев

Хуже всего мотору приходится, когда он не прогрет. Страдает и он сам, и твой кошелек (в таком режиме выше расход топлива), и природа (грязнее выхлоп). Чтобы решить эту проблему, Ford для EcoBoost использовал в качестве материала теплопроводный чугун; создал сложную систему охлаждения из нескольких контуров; встроил выпускной коллектор в головку блока: теперь выхлопные газы тоже греют мотор. В итоге на прогрев двигателя до оптимальной температуры уходит чуть более минуты — вместо 3-4 минут у предшественников.

6. Вырастут требования к топливу

Три кита, на которых гордо стоят 140 "лошадей" этого мотора (и большинства других с маленьким объемом, но достойной мощностью), — это непосредственный впрыск, регулируемые фазы газораспределения и турбонаддув. Ты можешь не вникать в то, что скрывается за этими страшными терминами, но знай: все эти системы крайне требовательны к качеству топлива. Наверное, именно поэтому литровый EcoBoost хоть и выпускается с 2012 года, до нашей страны пока так и не добрался.

7. Smart-двигатель

Все больше систем в двигателе получают "мозги". У EcoBoost даже масляный насос — и тот с помощью компьютера подстраивает режим работы под текущую обстановку, чтобы, не дай бог, не отобрать у мотора лишнюю мощность. С одной стороны, благодаря этому мы получаем больше мощности и меньше расхода. С другой — в сложном моторе элементарно больше систем и комплектующих, которые могут сломаться.

8. Моторы будут одноразовые

Капремонт сложного и компактного двигателя по цене сопоставим с покупкой нового, и потому делать его бессмысленно. Впрочем, производитель EcoBoost обещает 400 000 км пробега, чего среднестатистическому водителю должно хватить на 20 лет эксплуатации. Столько же способен прослужить без замены на EcoBoost и ремень ГРМ: для этого, а также чтобы снизить шумы и трение, он работает не на сухую, а помещен в масляную ванну.

9. Снизится расход

У всех этих инженерных подвигов одна задача — снизить расход топлива. У EcoBoost в смешанном цикле он составляет 4,5 л на 100 км. Ford тактично напоминает: такая машина способна окупить себя гораздо быстрее той, что укомплектована прожорливым монстром 1,6. От себя добавим: этому малышу есть чем похвастать и перед более серьезными двигателями. Так, с 1 л объема Ford EcoBoost выжал больше "лошадей", чем даже Porsche для модели 911 Turbo. У 911-го с каждого литра получается 137 "коней", а тут, как ты помнишь, — 140. ■

"МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ ГОДА"

Путь к званию International Engine of the Year — самой престижной награде для двигателей в Европе — лежит через баллы, которые расставляют претендентам 82 автомобильных журналиста из 35 стран. Результаты оглашают на выставке Engine Expo в Штутгарте. Кроме трех побед в этом конкурсе, литровый EcoBoost с момента своей презентации был удостоен еще 13 различных наград, а также стал первым трехцилиндровым двигателем, включенным в список 10 лучших моторов на рынке США (Ward's 10 Best Engines).

МОТОР!

К счастью, пока наша жизнь не ограничивается микролитражками. Вот еще несколько выдающихся двигателей нашего времени, которые хоть и уступили крошке “форду” в борьбе за главную награду, но также были отмечены призами на “Международном двигателе года – 2014”. И уж точно они легко отомстят EcoBoost на трассе: ты только посмотри, в каких машинах они стоят!

“ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ БОЛЕЕ 4 Л”

Ferrari F131 4,5 V8

“Сердце” моделей 458 Italia и 458 Speciale заняло второе место в конкурсе “Международный двигатель года”. Да, ты не ошибся: литровый Ford оказался лучше V8 от Ferrari. И какого V8! Честного атмосферного двигателя без турбин и компрессоров. А зачем они нужны, если инженеры Ferrari и так смогли получить с 4,5 л объема целых 650 “лошадей”? Мы можем долго петь дифирамбы этому шедевру, но, поверь, лучше послушать его собственный голос. Он начинается с утробного урчания на низких оборотах и взлетает до визга разъяренной итальянки на максимальных 9000 об./мин. Утешительный приз: F131 также признан “Лучшим спортивным мотором года”.

“ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ 3,0–4,0 Л”

McLaren M838T

Первый двигатель собственной разработки от McLaren вышел вовсе не комом — второй год подряд его признают лучшим среди моторов 3,0–4,0 л. Благодаря V8 (3,8 л, 650 л. с.) суперкар McLaren 650S уже через 3 секунды после старта разменивает вторую сотню, спустя еще 5,4 секунды стрелка спидометра пересекает отметку 200 км/ч. Когда же проходит 25,4 секунды с момента нажатия на газ, машина летит на скорости 300 км/ч (всего же ей по силам добраться до 333 км/ч).

“ЛУЧШИЙ “ЗЕЛЕНЫЙ” МОТОР”

Силовая установка Tesla Model S

В движение автомобиль Tesla приводят 7000 литий-ионных батареек (спрятанных в полу) и питающийся от них электромотор (416 л. с., 600 Нм, 4,4 сек. до 100 км/ч). У Tesla Model S вообще все не как у других. Например, в багажнике скрываются два дополнительных кресла — лицом против хода движения можно усадить двух детей, превратив автомобиль в 7-местный.

“ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ 2,5–3,0 Л”

BMW 3.0 N55

Ни одна другая компания не получала столько призов в различных номинациях конкурса “Международный двигатель года” — у баварцев их аж 63 (идущий на втором месте VW пока имеет лишь 34 титула). Естественно, за этими победами стоят передовые технологии. Например, то, что моторы BMW умеют работать на совсем “легком” топливном коктейле. Если у большинства двигателей воздушно-бензиновая смесь готовится в пропорциях от 13:1 до 17:1, то в N55 это соотношение может достигать значения 20:1 и даже 25:1. Секрет вот в чем: двигатель впрыскивает смесь в камеру сгорания так, что самая богатая горючим часть “коктейля” оказывается прямо у свечи. В результате при меньшем расходе двигатель выдает мощность 306–340 л. с., поедая в смешанном режиме лишь 9 л на 100 км. Встречается N55 на 12 моделях марки — от 135i до 740i и X5/X6 35i.

“ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ 2,0–2,5 Л”

Audi 2.5 TFSI

В 80-х Audi стала первой компанией, предложившей рынку автомобиль с 5-цилиндровым мотором. Это была Audi 100, и сегодня на рынке подержанных авто ты можешь купить ее за пару тысяч долларов. Но лучше продай душу дьяволу и получи в обмен самые совершенные 5 цилиндров из существующих на Земле. 2.5 TFSI встречается под капотами моделей Audi TT RS и Audi RS3 Sportback (там у него 340 л. с. и 450 Нм), а также на кроссоверах RS Q3 (310 л. с. и 420 Нм). В свое время многие победы Audi в ралли и кольцевых гонках были одержаны на машинах с пятью цилиндрами — Ur-Quattro и Sport Quattro S1. Сегодня ничто не мешает тебе самому также давать жару хоть на пересеченной местности (RS Q3 разгоняется до 100 км/ч за 5,5 сек.), хоть на асфальте (TT RS и RS3 Sportback выполняют это упражнение за 4,6 сек.).

“ЛУЧШИЙ МОТОР ОБЪЕМОМ 1,8–2,0 Л”

Mercedes-AMG 2.0 turbo M133

Читатель, знакомься, это — самый мощный четырехцилиндровый мотор на Земле. Отбросим формальности и заглянем ему прямо в выхлоп. Там настолько чисто, что на болиде с таким “ссрдцсм” (а это модели A45, CLA45 и GLA45) можно ехать даже в штаб-квартиру Greenpeace, не боясь, что тебя распнут прямо на парковке. Этот двигатель отвечает экологическим нормам Евро-6, которые вступят в силу только в следующем году, а также готов довольствоваться жалкими 7 л на 100 км. Впрочем, это если не нажимать на газ, а лишь поглаживать его. Мы же призываем тебя поступить иначе: вдавить педаль в пол так, чтобы 360 “лошадей” и 450 Нм крутящего момента провернули Землю в обратную сторону. Чтобы “снять” такие показатели с 2 л объема, инженерам AMG пришлось, по сути, заново изобрести систему охлаждения, дооснастив ее дополнительными радиаторами, насосами и бачками. ■

ВЕСТНИК ДИЗЕЛИСТА

В этот раз в “Международном двигателе года” не победил ни один мотор на дизельном топливе, но мы не могли не упомянуть об этом типе “движков”.

Volvo 2.4 D5 Hybrid

Первый в мире дизельный гибрид, способный заряжать аккумуляторы от обычной розетки. Этот движок ставят на Volvo V60 Plug-in Hybrid, которая позволяет тебе самому выбрать, на каком топливе ехать: на чистом электричестве, в гибридном режиме или с использованием максимальной мощности обоих двигателей. Как ты уже понял, у Volvo 2.4 D5 Hybrid две составляющих: дизельная (215 л. с., 440 Нм) и электрическая (68 л. с., 200 Нм). Первая отвечает за передние колеса, вторая — за задние.

Mazda Skyactiv-D

Успех этого дизеля — в технологии Skyactiv, суть которой в том, что степень сжатия в бензиновых моторах поднимается до рекордных показателей, а в дизельных, наоборот, снижается. Это, вместе с другими решениями, дало повышение мощности и экономичности, а также снижение веса. Так, 2,2-литровый дизель Skyactiv на 20% экономичнее и на 10% легче своего предшественника, при этом рабочий диапазон у него непривычно высок для дизельного агрегата — до 5200 об./мин. Встречается этот аппарат мощностью от 150 до 175 л. с. на Mazda CX-5 и Mazda3.

Реклама

АПІЗАРТРОН®
Бджолиний секрет
для кожного!
Розігрівання м’язів перед тренуванням
Запобігання виникненню крепатури
Лікування спортивних травм
АПІЗАРТРОН®
Мазь на основі бджолиної отрути
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ’Я
Реклама лікарського засобу «Апізартрон». Реєстраційне посвідчення Р.П.№UA/8595/01/01 від 29.03.2013. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати ліки в місцях недоступних для дітей.

НОВОЕ

Apple IPhone 6

Год за годом смартфон от Apple — самая желанная находка под новогодней елкой для всех: детей, женщин, мужчин и даже стариков. Первым в iPhone 6 понравится новый процессор A8 с 64-битной архитектурой, благодаря которому игры даже с самой сложной графикой летают с небывалой легкостью. Вторым — HD-камера FaceTime для идеальных селфи и быстрый Интернет для их немедленной публикации (20 диапазонов частот LTE и Wi-Fi 802.11ac со скоростью до 433 Мбит/с). Ну а третьим — основная камера, которой теперь еще приятнее снимать своих детей, женщин и прочих домашних животных: технология Focus Pixels обеспечивает более быструю автофокусировку, оптическая стабилизация избавляет от подрагиваний, довершают картину усовершенствованные режимы съемки панорам и видео с замедлением (с частотой 240 кадров в секунду). Что же касается старшего поколения, им рекомендуется iPhone 6 Plus — у него HD-дисплей Retina 5,5 дюйма вместо 4,7 у обычной "шестерки", а значит, щуриться придется только до покупки, вглядываясь в цену аппарата.

■ **apple.com**

Philips ORT7500

В 1955 году у Philips было радио под названием Philetta "254". Теперь внешне практически такой же девайс может украсить и твою квартиру. Впрочем, ретро тут только в дизайне, внутри — самые современные технологии: цифровой тюнер с памятью на 30 радиостанций, автоматическая настройка времени по радиосигналу, USB и аудиовход для подключения гаджетов, Bluetooth и система Bass Reflex, которая углубляет басы, делая звук очень насыщенным. Есть также модификация с выдвижным доком для iPhone.

■ **philips.ua**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Electrolux Ergorapido

В названии этого пылесоса так и слышна испанская страсть, с которой он готов наброситься на залежи пыли под твоим диваном. У этой беспроводной модели "2 в 1" долгая история — 10 лет прошлые поколения Ergorapido убирали дома в Европе, но ни один из них не делал это так, как модель 2014 года. Она на 20% мощнее, на 10% быстрее заряжается, может после одного нажатия на специальную педаль избавиться от намотавшейся на ролик нити или шерсти, а также легко маневрирует по дому на крупных колесах и "паркуется" в вертикальном положении где угодно — стоит и не падает.

■ **electrolux.ua**

Jarre Aeroskull

Лучше всего этому гаджету подойдет название "черепная колонка". Эта самая необычная беспроводная акустика на рынке существует в трех вариантах: HD, XS и Nano, отличающихся размерами. Самая большая — HD — выдает до 80 Вт чистейшего мощного звука и охватывает диапазон от 50 до 20 000 Гц. Маленькие "черепа" звучат тоже достойно, ведь к их созданию приложил ухо небезызвестный Жан-Мишель Жарр.

■ **jarre.com**

ATLANTIC БЛИЖЕ ВСЕХ

Осенне-зимние коллекции бывают не только в мире от-кутюр или прет-а-порте, но и в такой близкой к телу отрасли моды, как производство нижнего белья. В сезоне осень-зима 2014/2015 дизайнеры популярного бельевого бренда Atlantic предлагают две линии — Denim Attitude и Natural Base. Можешь по настроению выбирать между джинсово-университетской атмосферой Denim Attitude и природными мотивами и минималистической цветовой гаммой Natural Base. В любом случае твоя мужественность будет выгодно подчеркнута стильными линиями функционального кроя белья Atlantic!

НАЛЕТАЙ-ПОКУПАЙ

Распродажи в праздничные дни — отдельная радость. Особенно когда это скидки от любимых брендов — например SPRINGFIELD. Новые джинсы, пара рубашек и свитеров, куртка у тебя в списке срочных покупок? Торопись в SPRINGFIELD, потому что лучшее, как всегда, достается первым.

ТРЦ Gulliver, Dream Town, Sky Mall, "Глобус", "Проспект", "Караван".

TVOИ МАНЯЩИЕ ИЗГИБЫ...

Если погода не манит выйти из дома, почему бы не посмотреть телевизор? Особенно если это новый UHD-телевизор серии HU9000 от Samsung — первый в мире Ultra-HD-телевизор с изогнутым экраном, обеспечивающим неимоверные впечатления от просмотра. Разрешение Ultra HD вчетверо превышает Full HD, к тому же все UHD-телевизоры Samsung оснащены функцией масштабирования, которая с помощью четырехшагового процесса преобразует любой не-UHD-контент в милый глазу Ultra HD. Завершает формирование идеальной картинки повышенная вдвое по сравнению с традиционными плоскими панелями контрастность. Наслаждайся!

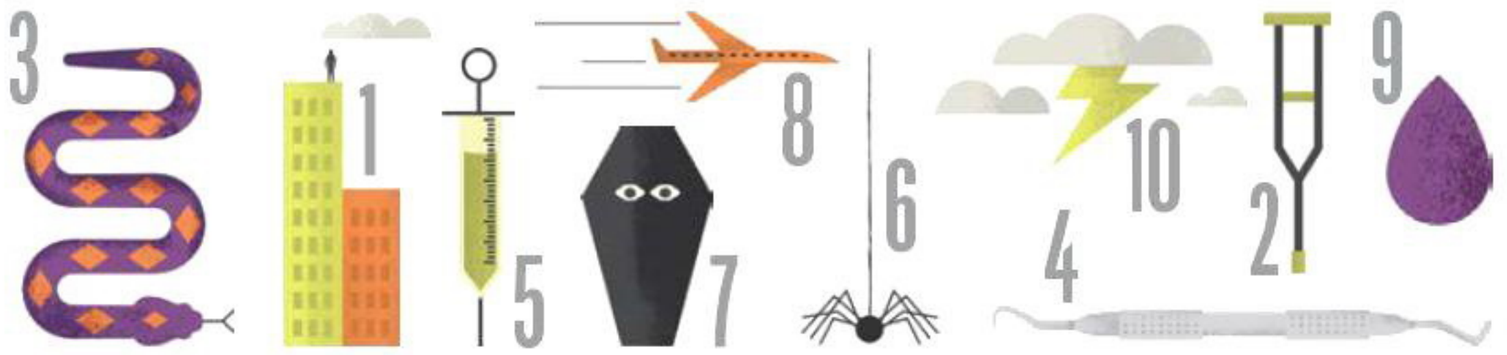
Х.З.*

*хочу знать

СТРАХ И УЖАС В ЦИФРАХ

Чего боятся мужчины? Всего понемножку!

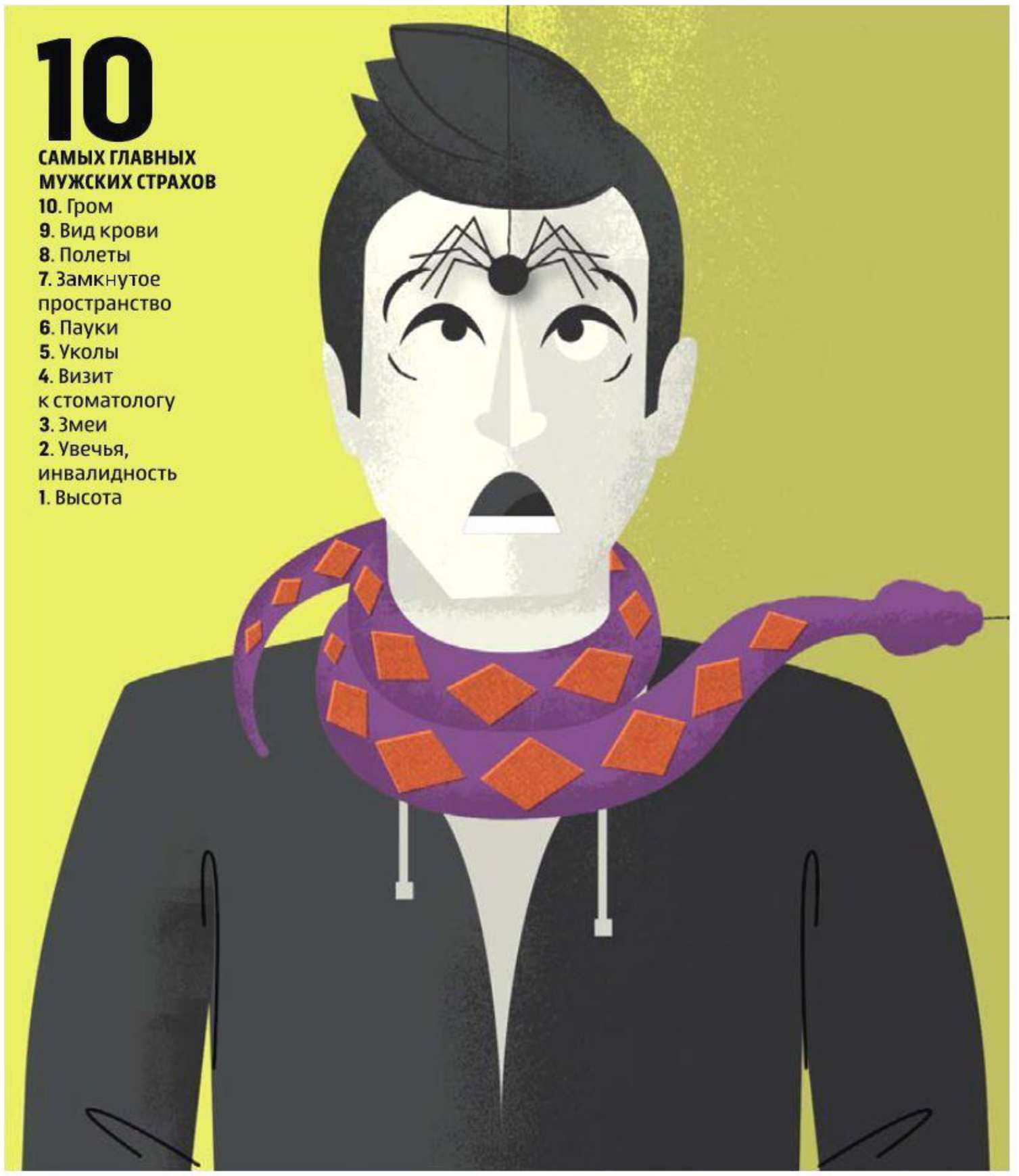
26 процентов мужчин в детстве спали с включенным светом



19% пугались настолько сильно, что принимали страх за сердечный приступ

3 процента спят со светом до сих пор (возможно, чтобы лучше рассмотреть все прелести партнерши?)

10
САМЫХ ГЛАВНЫХ МУЖСКИХ СТРАХОВ
10. Гром
9. Вид крови
8. Полеты
7. Замкнутое пространство
6. Пауки
5. Уколы
4. Визит к стоматологу
3. Змеи
2. Увечья, инвалидность
1. Высота



процентов боятся ходить к врачам

процентов боятся облысения

11% считают Чаки самым страшным злодеем

14 процентов живут с постоянным страхом лишиться работы

27 процентов пугались состояния своего здоровья

10 процентов настолько напуганы всем происходящим в их жизни, что сидят на успокоительных

18% отцов считают день появления своего чада на свет самым страшным днем своей жизни

процентов мужчин видят кошмары о том, что у них выпадают зубы

БОИШЬСЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ?

Если страх не лишил тебя возможности двигаться, включи камеру своего телефона и произнеси в нее какое-нибудь приветствие. Включи просмотр, проанализируй увиденное и сосредоточься на своих сильных сторонах. Затем произнеси в камеру что-то смешное и мотивирующее, например: "Я самый крутой самец в этой комнате!" Включи просмотр – забавно, правда? Это смешно, и это работает. А теперь поставь телефон так, чтобы камера тебя видела, и просто ходи и толкай речь, время от времени прерывая запись и просматривая снятое. Такие упражнения не только повышают самооценку, но и успокаивают. Сам не заметишь, как научишься выступать долго без пауз и запинаний.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: DUSTIN WALLACE

У ПРОДАЖУ з 22 ГРУДНЯ

ВІДКРИЙ СВІТ З ЖУРНАЛОМ

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА*

Унікальний науково-популярний журнал
про географію, наукові відкриття, історію, культуру,
сучасні події та фотографію

Audi
Vorsprung durch Technik

Новий Audi A6

#Бізнес
#Технології
#Спорт

ТОВ "Порше Україна", просп. Павла Тичини, 1В офіс "В", 02152 Київ, Україна

www.audi.ua